NEXT ATHLETE OS

Bygg snabbhet, styrka och kontroll.

Tydlig träning för unga atleter 6–16 år.

Rätt nivå · Tydlig progression · Långsiktig utveckling

DAGENS PASS

Dag 1 · Helkropp

9–12 år · Utveckling · Fas 1 · Vecka 2

Allround-pass med explosivitet, styrka och kontroll genom hela kroppen.

ca 45–60 min · 13 övningar

Starta pass

Översikt

FRAMGÅNGSMÄTARE

25%

3 av 12 pass

Isak · 3/3 pass denna vecka

D1 D2 D3

3/12	71/324	35/140	—
Pass	Set	Övningar	Senaste test

Kalender

Se veckans rytm, hur du ligger till och vad som väntar härnäst.

Vecka 1 · plan

FAS 1 · 3 KLARA · 0 KVAR

Dag 1 — **Pass 1 · Helkropp** — Snabbhet · ca 40–55 min — Klart

PASS 1

Helkropp

Koppla ihop snabbhet, hopp och styrka till ett komplett atletpass.

ca 40–55 min | 13 övningar | Explosivitet | Styrka

Översikt

Starta

Dag 2 **Pass 2 · Helkropp**
Styrka · ca 40–50 min
Klart

Vilodag **Vila**
Krävs före Pass 3
Vilodag