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	Ser 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