NEXT
ATHLETE OS

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.

FRAMGÅNGSMÄTARE

25%

3 av 12 pass

Isak · 3/3 pass denna vecka

D1

D2

D3

ca 45–60 min

13 övningar

Starta pas

Översikt

3/12
Pass

71/324
Set