NEXT
ATHLETE OS

← Kalender

PASS 1

Helkropp

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

3 block
13 övningar
30 set
ca 40–55 min

UTRUSTNING

medicinboll
box/bänk
räcke
partner

Starta pass

PASSÖVERSIKT

1 ≈ **Uppvärmning** 1 övning · ca 10–15 min ›

Dynamisk uppvärmning ca 10–15 min

2 ⚡ **Explosivitet** 7 övningar ›