**Bromsande Chins**<https://www.facebook.com/lofsans/videos/excentriska-bromsade-pullups-ett-bra-s%C3%A4tt-att-tr%C3%A4na-p%C3%A5-att-bli-b%C3%A4ttre-p%C3%A5-chins-k/2359312140764917/>

**Brutalbänk**

**Bulgarian Split Squat**<https://www.youtube.com/watch?v=3JptGw7FgJY>

**Burpees**<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

**Bänkpress med ojämn vikt**Som vanlig bänkpress, dock istället så ser ni till att viktfördelning på vänster kontra höger sida inte är samma som en vanlig bänkpress.

**Copenhagen**<https://www.youtube.com/watch?v=UVfbdS5urKQ>

**Enbensknäböj**<https://www.youtube.com/watch?v=qDcniqddTeE>

**Enbensmarklyft**<https://www.youtube.com/watch?v=iDV8r5u6En0>

**Fällkniven**<https://www.youtube.com/watch?v=hXQ4NlimNkI>

**Joystick över box**Som en 180 Landmina, men med explosivitet, och hopp över en relativt låg box.

**Russian Twist KB**<https://www.youtube.com/watch?v=7XUglHKRyMo>

**Sidoplankan med benlyft**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/76>

**Skridskohopp**<https://www.youtube.com/watch?v=SKiHU9ObWhk>

**Spindelmannen armhävningar**<https://www.youtube.com/watch?v=5F5_mc-01l4>

**Utfallshopp**<https://www.youtube.com/watch?v=gBbISQ2SrRc>

**Utfallssteg (med och utan vikt)**<https://www.youtube.com/watch?v=2pqmJT3sT7I>