**Armböjningar med hand på låda**https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/32

**Benkast**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/154>

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

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

**Diagonallyft på pilatesboll**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/239>

**Ding Dong**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/8>

**Draken**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/382>

**Fotbollsmålvakten**Utförs med partner. Kast med medicinboll som fångas över huvudet och kastas tillbaka som ett inkast. Se till att ligga balanserade på höften. Sedan tar er upp till knäsittande läge för att lägga sig på andra höften. Då har ni gjort 1 rep.  ****

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

**Kettlebell Swing**<https://www.youtube.com/watch?v=YSxHifyI6s8>

**Liggande höft-/benlyft med skivstång**<https://www.youtube.com/watch?v=EU3bQDjDJhU> – Som på videon fast istället för att hålla händerna över axlarna skall ni hålla i en skivstång som med bänkpress över huvudet.

**Liggande vindrutetorkaren på kompis rygg**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/355>

**Magliggande rotationer med viktskiva**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/468>

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

**Plankan**<https://www.youtube.com/watch?v=jEP--A3ZLvU>

**Romanian Deadlift (Raka Marklyft)**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/195>

**Russian Twist med kast**Som en vanlig russian twist men istället startar man med ett kast från partner, för att sedan göra fram, tillbaka, fram, och sedan kasta tillbaka. Detta görs enligt sets och reps med huvudet åt båda sidorna. ****

**Ryggresningar**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/197>

**Sidoplankan**<https://www.youtube.com/watch?v=Q9k0ejfSuyU>

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

**Stående rodd horisontal**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/836>

**Stötkast i statiskt balansläge**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/263>

**Rörlighetsövningar:**

**Duvan**<https://www.youtube.com/watch?v=Rrhf0YsCx-8>

**Skorpionen Mage**<https://www.youtube.com/watch?v=PWYlGE-YeC4>

**Skorpionen Rygg**<https://www.youtube.com/watch?v=cWU6nredeAg>

**Squat to Stand**<https://www.youtube.com/watch?v=xWtrhKwUscU>

**F1 Drop**<https://www.youtube.com/watch?v=2kgDiBL4LLs>

**Under – upp & ner häck**Har gått igenom, men ni tar en häck – för att sedan ta ett djupt steg under denna. Ni skall sedan resa er på andra sidan häcken.