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

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

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

**Enbenshöftlyft**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/328>

**Enbenshöftlyft på låda**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/276>

**Enbensknäböj från kullerbytta**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/215>

**Finnen**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/274>

**Finnen – omvänd**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/470>

**Frivändning**<https://www.youtube.com/watch?v=gRlK_erU764>

**Kissande hunden**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/295>

**Knäböj**<https://www.youtube.com/watch?v=RWCZMVthKsY>

**Knäböj med bred benställning**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/207>

**Liggande utsida höftlyft**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/459>

**Marklyft**<https://www.youtube.com/watch?v=QXpVgIaYk8Q>

**Raka Marklyft**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/195>

**Ryggplankan**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/79>

**Ryggplankan med benlyft**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/80>

**Stående enbenslyft**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/408>

**Stående sidobenslyft**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/406>

**Utfallsgång med hantlar**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/535>

**Utfallsgång med rotationer**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/572>

**Utfallsgång med skivstång**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/352>