**Box Jump**<https://www.youtube.com/watch?v=NBY9-kTuHEk>

**Box Jump med ett ben**<https://www.youtube.com/watch?v=w5PUa6QYpe0>

**Bulgarian Split Squat Jump**<https://www.youtube.com/watch?v=o422UGQXVgs>

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

**Depth Jump**<https://www.youtube.com/watch?v=bMHL5xqKn3E>

**Explosiv brutalbänk**Kallas även för bromsande brutalbänk, men fokus ligger på att bromsa på vägen ned och sedan explodera upp

**Explosiv bänkpress**Likt explosiv brutalbänk så bromsar vi på vägen ned, för att sedan explodera upp.

**Joystick över box**Som en 180 Landmina (<https://www.youtube.com/watch?v=YC7poHGaVFE>) men du hoppar över en bänk. Explosivt ****

**Kettlebell Swing**<https://www.youtube.com/watch?v=mKDIuUbH94Q>

**Medicine Ball Slam**<https://www.youtube.com/watch?v=ePo39a3mSfk>

**Moutain Climbers**<https://www.youtube.com/watch?v=De3Gl-nC7IQ>

**Omvänt utfallssteg med knä-upphopp**<https://www.youtube.com/watch?v=_ISLKWx5KDQ>*från och med 0:45 i klippet*

**Plyometriska armhävningar**<https://www.youtube.com/watch?v=GR0ZL7f7u18>

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

**Snabba Squats**<https://www.youtube.com/watch?v=9y1Lb6a07xA>

**Split Squat Jump**<https://www.youtube.com/watch?v=yncmjpwl_9g>