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

**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**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/23>

**Chins**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/402>

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

**Hantelrodd**<https://www.youtube.com/watch?v=hgO6La54Bfs>

**Hopprep**

**Hängande vindrutetorkaren med crunch**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/159>   
*Fast istället för raka ben ”crunchar” ni ihop benen till mer likt russian twist*

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

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

**Nordic Hamstring (Finnen)**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/274>

**Plankan**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/68>

**Renegade Rows**<https://www.youtube.com/watch?v=LccyTxiUrhg>

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

**Utfallssteg**<https://www.youtube.com/watch?v=2pqmJT3sT7I>