



Upside Strength - Exercise Library

In this document, you will find the vast majority of the exercises you perform or have performed during your session, along with other movements and variations that might be new to you.

All the exercises are organized according to their primary movement pattern class. Use the list below to navigate the document.

Movement Pattern Classes:

- | | |
|--|---|
| 1) Locomotion/Monostructural | 9) Vertical Push |
| 2) Explosive - Light | 10) Vertical Pull |
| 3) Explosive - Heavy | 11) Loaded Carry |
| 4) Throws | 12) Core Sagittal |
| 5) Knee Dominant | 13) Core Frontal & Transverse |
| 6) Hip Dominant | 14) Assistance/Accessory |
| 7) Horizontal/Inclined Push | 15) Assessments/Tests/Other |
| 8) Horizontal/Inclined Pull | |

Locomotion/Monostructural

Power Speed Drill Playlist

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLu77wMjtxR5PBoQayj7ZHGO8YHuyE9iN9>

Series 1:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLu77wMjtxR5Pq0inBJKsRhH5QasHqe0Db>

Series 2:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLu77wMjtxR5OMWkKk_Jvm5ezzNslZXMbL

COD / Agility Circuit #1:

<https://youtube.com/playlist?list=PLu77wMjtxR5OwtzbcZZSoRDUht-CES5vE>

Ground-Based/Contact Prep

[Crab Walk](#)

[Inchworm Forward](#)

[Inchworm backwards](#)

[Sumo Inchworm Forward](#)

[Lizard Crawl](#)

[Komodo crawl](#)

[Gorilla Walk](#)

[Gorilla Lateral Walk](#)

[Bear Crawl Forward](#)

[Bear Crawl Backwards](#)

[Lateral Bear Crawl](#)

[Bear Crawl Rotation](#)

[Bear Hop Forward](#)

[Bear Hop Backwards](#)

[Lateral Bear Hop](#)

[Single Arm Bear Hop Forward](#)

[Single Arm Bear Hop Backwards](#)

[Bear 2 Point Switch](#)

[Bear 2 Point Explosive Switch](#)

[Bear Knee Through](#)

[Bear Reach Through](#)

[Bear Kick Through](#)

[Bear To Pike](#)

[Explosive Bear To Pike](#)

[Bear Step Back](#)

[Bear Jump Back](#)

[Single Arm Bear To Pike](#)

[Explosive Single Arm Bear To Pike](#)

[Single Arm Bear Step Back](#)

[Single Arm Bear Jump Back](#)

[Single Arm Bear To Bridge](#)

[Bear To Bridge](#)

[Bear To Bridge Over](#)

[Bear Overhead Hold](#)

[Single Arm Bear Overhead Hold](#)

[Bear Overhead Press](#)

[Plank Roll To Plank](#)

[Single Arm Plank Rotation](#)

[Side Plank To Single Arm Plank](#)

[Explosive Side Plank To Single Arm Plank](#)

[Side Plank To Single Arm Plank To Pike](#)

[Bear Side Roll To Bear](#)

[Bear Shoulder Roll To Bear](#)

[Crab Toe Touch](#)

[Crab Toe Touch w/Hip Lift](#)

[Deep Squat Crawl Out](#)

[Glute Bridge Roll To Plank](#)

[Glute Bridge Roll To Bear](#)

[Glute Bridge Roll To Pike](#)

Cardio Machines

[Stationary Bike](#)

[Airbike](#)

[Airbike \(Leg Only\)](#)
[Airbike \(Arms Only\)](#)

Rowing (Erg)

[Row](#)
[Row \(1-2-3\)](#)
[Row \(Arms only\)](#)

Band Power Speed Drills

[Band Static A March](#)
[Band Static Ankle Tap](#)
[Band Static Pogo Jump](#)
[Band Static Skip](#)
[Band Static Weighted Skip](#)
[Band Static A Skip](#)
[Band Static Lateral A Skip](#)
[Band Static C Skip](#)
[Band Static Weighted Running A](#)
[Band Static Extensive Running A](#)
[Band Static Intensive Running A](#)
[Band Static A Snap Skip](#)

[Band Static Start Step](#)
[Band Static Start Arm Action](#)

Power Speed Drills

[Ankle Hop Series 1](#)
[Ankle Hop Series 2](#)
[Ankle Hop Series 3](#)

[Back Pedal](#)
[Lateral Shuffle](#)
[Lateral Shuffle \(Low Hips\)](#)

[Prisoner A March](#)
[Prisoner March w/Rotation](#)
[A March](#)

Skip

[A-Skip](#)
[Butt Kick](#)
[Straight Leg Bound](#)
[Ankle Dribble](#)
[Shin Dribble](#)
[Knee Dribble](#)
[Bleed To Maintain](#)
[Boom](#)
[Boom Boom](#)
[Running A](#)
[Lateral Running A](#)

Advanced PSD

[A Snap Skip](#)
[A 3x Snap Skip](#)
[A 2-1 Snap Skip](#)
[Egg Crack](#)
[High Knee Bounce Skip](#)

Start/Acceleration

[Hill Sprint](#)
[Hill Bound](#)

[3 Point Sprint Start](#)
[Half Kneeling Sprint Start](#)
[Slow Push Up Sprint Start](#)
[Leaning Band Hold Sprint Start](#)

[Wall Posture Hold](#)
[Wall Posture Single Leg Hold](#)
[Wall Posture March](#)
[Wall Posture Knee Punch](#)
[Wall Posture Drive Punch](#)
[Wall Posture Hinge To Knee Drive](#)
[Wall Posture Single Exchange](#)
[Wall Posture Double Exchange](#)
[Wall Posture Continuous Switch](#)

[Smith Posture Hold](#)
[Smith Posture Load & Drive](#)

Change Of Direction

[Lateral Cut Stretch](#)

[Lateral Cut Squat](#)

[Lateral Cut Hold](#)

[Lateral Cut Step Out w/Band](#)

[Lateral Cut Push w/Band](#)

[5 Step 180 Cut](#)

[3 Step 180 Cut](#)

[Crossover Hold](#)

[Crossover Hold w/Knee Drive](#)

[Small Heiden + Heiden Rebound](#)

[Continuous Line Hop To Heiden](#)

[Hill Continuous Crossover](#)

Explosive - Light

Phase 1 - Sagittal

[Tall to Short](#)

[Tall to Split Stance](#)

[2-1 Tall to Short](#)

[NCM Jump](#)

[NCM Vertical Jump](#)

[NCM Tuck Jump](#)

[NCM Advancing Split Jump](#)

[NCM Vertical Split Jump](#)

[NCM Jump to Box](#)

[NCM Linear Bound](#)

[NCM Lineal Hop](#)

[CM Jump](#)

[CM Vertical Jump](#)

[CM Tuck Jump](#)

[CM Advancing Split Jump](#)

[CM Vertical Split Jump](#)

[CM Broad Jump](#)

[CM Jump to Box](#)

[CM Linear Bound](#)

[CM Linear Hop](#)

Phase 1 - Frontal

[Lateral Tall to Short](#)

[Lateral Tall to Split Stance](#)

[2-1 Lateral Tall to Short](#)

[NCM Lateral Jump](#)

[NCM Lateral Split Jump](#)

[NCM Lateral Jump to Box](#)

[NCM Lateral Bound](#)

[NCM Zig Zag Bound](#)

[NCM Lateral Hop](#)

[NCM Medial Hop](#)

[CM Lateral Jump](#)

[CM Lateral Split Jump](#)

[CM Lateral Jump to Box](#)

[CM Lateral Bound](#)

[CM Zig Zag Bound](#)

[CM Lateral Hop](#)

[CM Medial Hop](#)

Phase 1 - Transverse

[Rotational Tall to Short](#)

[Rotational Tall to Split Stance](#)

[2-1 Rotational Tall to Short](#)

[NCM Rotational Jump](#)

[NCM Rotational Split Jump](#)

[NCM Rotational Jump to Box](#)

[NCM Rotational Bound](#)

[NCM Rotational Hop](#)

[Heiden To Box](#)

[CM Rotational Jump](#)

[CM Rotational Split Jump](#)

[CM Rotational Jump to Box](#)

[CM Rotational Bound](#)

[CM Rotational Hop](#)

Phase 2 - Sagittal

[DC Jump](#)

[DC Vertical Jump](#)

[DC Split Stance Vertical Jump](#)

[DC Split Stance Advancing Jump](#)

[DC Broad Jump](#)

[DC Jump to box](#)

[DC Linear Bound](#)

[DC Linear Hop](#)

[DCC Jump](#)

[DCC Vertical Jump](#)

[DCC Split Stance Vertical Jump](#)

[DCC Split Stance Advancing Jump](#)

[DCC Jump to box](#)

DCC Linear Bound

[DCC Linear Hop](#)

Continuous Jump

[Continuous Vertical Jump](#)

[Band Assisted Continuous Vertical Jump](#)

[Continuous Ankle Jump](#)

[Single Leg Continuous Ankle Jump](#)

[Continuous Split Stance Vertical Jump](#)

[Low Band Continuous Split Squat Jump](#)

Continuous Broad Jump

[Continuous Jump to Box](#)

[Acceleration Bounds](#)

[Plyometric Bounds](#)

[Continuous Linear Hop](#)

[2-2 Continuous Linear Hop](#)

[3-3 Continuous Linear Hop](#)

[Triple Broad Jump](#)

[Compass Jump](#)

[Single Leg Compass Jump](#)

Phase 2 - Frontal

[Banded Heiden](#)

[Banded Continuous Heiden](#)

Double Contact

DC Lateral Jump

DC Lateral Jump to Box

DC Lateral Bound

DC Medial Bound

DC Zig Zag Bound

DC Lateral Hop

DC Medial Hop

Double Contact Continuous

DCC Lateral Jump

DCC Lateral Jump to Box

DCC Lateral Bound

DCC Medial Bound

DCC Zig Zag Bound

DCC Lateral Hop

DCC Medial Hop

Continuous

Continuous Lateral Jump

Continuous Lateral Jump to Box

[Continuous Zig Zag Jump](#)

Continuous Lateral Bound

Continuous Medial Bound

Continuous Zig Zag Bound

Continuous Lateral Hop

Continuous Medial Hop

Phase 2 - Transverse

Double Contact

DC Rotational Jump

DC Rotational Jump to Box

DC Rotational (Lateral) Bound

DC Rotational (Medial) Bound

DC Rotational Hop

Double Contact Continuous

DCC Rotational Jump

DCC Rotational Jump to Box

DCC Rotational (Lateral) Bound

DCC Rotational (Medial) Bound

DCC Rotational Hop

Continuous

Continuous Rotational Jump

Continuous Rotational (Lateral) Bound

Continuous Rotational (Medial) Bound

Continuous Rotational Hop

Box jump

[Standing box jump](#)

[Standing box jump w/Ball](#)

[90 Degree Box Jump](#)

[Eccentric Dumbbell Squat to Box Jump](#)

[Small hurdle to box jump](#)

[Medium hurdle to box jump](#)

[Single Leg Box Jump](#)

[Seated Box Jump](#)

[Single Leg 3-Way Box Jump](#)

[Jump Over Bench \(Forward\)](#)

[Jump Over Bench \(Lateral\)](#)

Split stance jump

[Low box split stance switch](#)

[Split squat alternating jumps](#)

[Split squat jumps w/ball](#)

[Coil Lunge To Wall Step](#)

Broad jump

[Standing broad jump](#)

[Standing broad jump to vertical jump](#)

Lateral step start

[Half Kneeling Lateral Step Start](#)

[Split Stance Lateral Step Start](#)

[Split Stance Lateral Step Start w/Dip](#)

[Split Stance Lateral Step Start w/Switch](#)

[Split Stance Lateral Step Start To Balance](#)

[Single Leg Drop To Heiden](#)

[Single Leg Drop To Heiden x2](#)

Lateral Stance

[Lateral Stance Push To Base](#)

[Lateral Stance 2 Pushes To Base](#)

[Lateral Stance 2 Pushes To Base And Cut](#)

[Back](#)

[Bench Step Overs \(Lateral\)](#)

[Lateral Step w/Ball Chop](#)

Depth Landing

[Depth Landing](#)

[Weighted Depth Landing](#)

[Single Leg Depth Landing](#)

[Lateral Single Leg Depth Landing](#)

[Drop Lunge](#)

[Goblet Squat Drop](#)

[Single Leg Drop w/Ball Chop](#)

Explosive/Plyo push up

[Inclined Rhythmic Push Up](#)

[Inclined Rhythmic Clap Push Up](#)

[Band assisted explosive push up](#)

[Explosive push up \(Inclined\)](#)

[Explosive push up](#)

[Explosive push up to box](#)

[Drop Push Up](#)

[Burpee](#)

[Bent Over Sandbag Rotation](#)

Plyometric Fundamentals

[Extensive Plyometric Sequence](#)

James Smith Power Jump Progression

[Rhythmic Rebound Jump](#)

[SL Rhythmic Rebound Jump](#)

[Jump Up + Out](#)

[Jump Up + Up + Out](#)

[Stair Lateral Run](#)

[Continuous Stair Jump](#)

[Stair Bound](#)

Explosive - Heavy

Squat Jumps

[Goblet squat jump](#)

[Two dumbbell squat jump](#)

[Barbell squat jump](#)

[Trap bar squat jump](#)

[Goblet Seated Jump](#)

[Two Dumbbell Seated Jump](#)

Kettlebell Swings

[Kettlebell swing](#)

[1-arm kettlebell swing](#)

[Banded kettlebell swing](#)

Landmine Explosive

[Landmine Push Press](#)

Landmine Push Jerk

HK Landmine Throw

Landmine Throw

[Landmine Clean & Press w/Rotation](#)

Weighted Drops

[Goblet Split Squat Drop](#)

Goblet Squat Drop

Throws

[Between The Legs Forward Throw](#)

[Overhead Backward Throw](#)

Tall Kneeling Throws

[TK Chest Throw](#)

[TK Overhead Throw](#)

[TK Side Throw](#)

[TK Rotational Throw](#)

[TK Shot Put Throw](#)

Half Kneeling Throws

[HK Chest Throw](#)

[HK Overhead Throw](#)

[HK Side Throw](#)

[HK Rotational Throw](#)

[HK Shot Put Throw](#)

Split Stance Throws

[SS Chest Throw](#)

[SS Overhead Throw](#)

[SS Rotational Throw](#)

[SS Shot Put Throw](#)

Bilateral Throws

[Rotational Throw](#)

[Overhead Throw](#)

[Chest Throw](#)

[Shot Put Throw](#)

[Side Throw](#)

[Side Step To Lateral Shot Put Throw](#)

[Side Step To Rotational Throw](#)

[Lateral Squat To Rotational Throw](#)

Medball Slams

[HK Lateral Slam](#)

[SS Lateral Slam](#)

[Medball Slam](#)

[Lateral Slam](#)

[Tornado Slam](#)

[Knee To Knee Rollover Medball Stomp](#)

[Single Leg Medball Slam](#)

[Single Leg Lateral Medball Slam](#)

Knee Dominant

Foundational Squats

[Quadruped Rockback](#)

[Assisted squat](#)

[Band assisted squat](#)

[SB Hug Squat](#)

[Bodyweight Squat](#)

[Offset plate squat](#)

[Machine Leg Press](#)

[Machine Wide Stance Leg Press](#)

[Machine Single Leg Press](#)

[Machine Single Leg Press w/Drive](#)

[Heel Elevated ISO Split Squat](#)

[Single Leg Active Stand](#)

Towel Squats

[Towel Squat Hold](#)

[Towel Split Squat Hold](#)

[Towel RFE Split Squat Hold](#)

Kettlebell/Dumbbell Squats

[Goblet squat](#)

[Low Dumbbell Squat](#)

[Two dumbbell front squat](#)

[Single dumbbell front squat](#)

[Two kettlebell front squat](#)

[Single kettlebell front squat](#)

Landmine Squats

[High grip landmine squat](#)

[Low grip landmine squat](#)

[High grip single hand landmine squat](#)

[Landmine squat and press \(thruster\)](#)

[Single arm landmine squat and press \(thruster\)](#)

Barbell Squats

[Front squat](#)

[Back squat](#)

[Box back squat](#)

[Box front squat](#)

Basic Split Squats

[Assisted split squat](#)

[Stability ball hug split squat](#)

[Bodyweight split squat](#)

[Low Band Split Squat](#)

[Low Cable Split Squat](#)

[Low Cable Split Squat w/Hold](#)

Dumbbell Split Squat

[Two dumbbell split squat](#)

[Offset plate split squat](#)

[Goblet split squat](#)

[Single dumbbell split squat](#)

[Landmine split squat](#)

[Two dumbbell front rack split squat](#)

[Single dumbbell front rack split squat](#)

Barbell Split Squat

[Front rack split squat](#)

[Barbell split squat](#)

[Zercher split squat](#)

Rear Foot Elevated Split Squat

[Bodyweight RFE split squat](#)

[Goblet RFE split squat](#)

[Two dumbbell RFE split squat](#)

[Single dumbbell RFE split squat](#)

[Zercher RFE Split Squat](#)

[Iso RFESS w/Ankle Hold](#)

[Dumbbell Iso RFESS w/Ankle Hold](#)

Front Foot Elevated Split Squat

[FFE Split Squat](#)

[Two Dumbbell FFE Split Squat](#)

Foundational reverse lunge

[Assisted reverse lunge](#)
[Stability ball hug reverse lunge](#)
[Bodyweight reverse lunge](#)
[Slider reverse lunge](#)

Dumbbell reverse lunge

[Two dumbbell reverse lunge](#)
[Offset plate reverse lunge](#)
[Goblet reverse lunge](#)
[Single dumbbell reverse lunge](#)
[Two dumbbell front rack reverse lunge](#)
[Single dumbbell front rack reverse lunge](#)
[FFE Reverse Lunge](#)
[Goblet FFE Reverse Lunge](#)
[Dumbbell FFE Reverse Lunge](#)

Barbell reverse lunge

[Front rack barbell reverse lunge](#)
[Barbell reverse lunge](#)
[Landmine reverse lunge](#)
[Zercher reverse lunge](#)

Foundational forward lunge

[Assisted forward lunge](#)
[Stability ball hug forward lunge](#)
[Bodyweight forward lunge](#)
[Low Cable Forward Lunge](#)

Dumbbell forward lunge

[Two dumbbell forward lunge](#)
[Offset plate forward lunge](#)
[Goblet forward lunge](#)
[Single dumbbell forward lunge](#)
[Two dumbbell front rack forward lunge](#)
[Single dumbbell front rack forward lunge](#)

Barbell forward lunge

[Front rack barbell forward lunge](#)

[Barbell forward lunge](#)
[Landmine forward lunge](#)
[Zercher forward lunge](#)

Foundational walking lunge

[Stability ball hug walking lunge](#)
[Bodyweight walking lunge](#)

Dumbbell walking lunge

[Two dumbbell walking lunge](#)
[Two dumbbell walking lunge w/contralateral reach](#)
[Offset plate walking lunge](#)
[Goblet walking lunge](#)
[Two dumbbell front rack walking lunge](#)

Barbell walking lunge

[Front rack barbell walking lunge](#)
[Barbell walking lunge](#)
[Zercher walking lunge](#)

Curtsy Lunge

[Bodyweight Curtsy Lunge](#)
[Goblet Curtsy Lunge](#)
[Barbell Curtsy Lunge](#)

Step Up

[Box step up](#)
[Dumbbell step up](#)
[Goblet step up](#)
[Two dumbbell front rack step up](#)
[Barbell Front rack step up](#)
[Barbell step up](#)

Single leg step up

[Bodyweight single leg step up](#)
[Single leg dumbbell step up](#)

[Single leg goblet step up](#)

[Single leg Dumbbell rack step up](#)

[Single Leg Step Down \(Assisted\)](#)

Foundational lateral squat

[Cable assisted lateral squat](#)

[Lateral Squat](#)

Weighted lateral squat

[Goblet lateral squat](#)

[Low dumbbell lateral squat](#)

[Offset plate lateral squat](#)

[Cable lateral squat](#)

[Hovering Lateral Squat](#)

[Slider lateral squat](#)

Foundational lateral lunge

[Bodyweight lateral lunge](#)

[Bodyweight alternating lateral lunge](#)

Weighted lateral lunge

[Goblet lateral lunge](#)

[Low dumbbell lateral lunge](#)

[Offset plate lateral lunge](#)

[Cable lateral lunge](#)

Other

[Lunge matrix](#)

[Offset Plate Skater Squat](#)

[Stability Ball Wall Squat](#)

[Assisted Single Leg Squat](#)

Hip Dominant

Foundational hinge

[3-point hinge](#)

[Goblet hinge](#)

[Sumo dumbbell RDL](#)

[Sumo deadlift](#)

[Two dumbbell RDL](#)

[Single leg Dumbbell RDL](#)

[Sumo low cable RDL](#)

[Two Dumbbell Deadlift](#)

Towel Hinge

[Towel RDL Hold](#)

[Towel Single Leg RDL Hold](#)

Landmine hinge

[Landmine RDL](#)

[Landmine deadlift](#)

[SL Landmine RDL](#)

[Unilateral Landmine Deadlift](#)

Barbell hinge

[Rack pull](#)

[Barbell deadlift](#)

[Sumo barbell deadlift](#)

[Barbell RDL](#)

[High Handle Trap Bar Deadlift](#)

[Low Handle Trap Bar Deadlift](#)

[Snatch grip deadlift](#)

[Snatch grip RDL](#)

[Barbell good morning](#)

Staggered stance hinge

[Staggered stance dumbbell RDL](#)

[Staggered stance two dumbbell RDL](#)

[Staggered stance barbell RDL](#)

[Staggered stance good morning](#)

[RFE RDL](#)

[RFE dumbbell RDL](#)

Glute bridge

[Glute bridge](#)

[Dumbbell glute bridge](#)

[Barbell glute bridge](#)

[Stability Ball Glute Bridge](#)

[Stability Ball Single Leg Glute Bridge](#)

[Single leg glute bridge](#)

[Knee extension in bridge](#)

[Fe elevated glute bridge](#)

[Foot Elevated Single Leg Glute Bridge](#)

Hip thrust

[Bodyweight hip thrust](#)

[Barbell Hip Thrust](#)

[Single leg hip thrust](#)

[Staggered stance hip thrust](#)

[Kneeling Banded Hip Thrust](#)

Frog pump

[Dumbbell frog pump](#)

Foundational hamstring bridge

[Hamstring Bridge](#)

[Dumbbell Hamstring Bridge](#)

Advanced hamstring bridge

[Stability Ball Hamstring Bridge](#)

[2-1 Hamstring Bridge \(single leg eccentric\)](#)

[Single Leg Hamstring Bridge](#)

[Single Leg Hamstring Bridge w/Knee Drive](#)

Horizontal/Inclined Push

Push Up

[Inclined Push up](#)
[Push up on dumbbells](#)
[Push up](#)
[Diamond Push Up](#)
[Yoga push up](#)
[Push up to rotation](#)
[Band Assisted Push Up](#)
[Feet Elevated Push Up](#)
[Push up to single arm support](#)
[Band resisted push up](#)
[3 point push up](#)
[Inclined Push up on band](#)
[Deficit push up](#)
[Dumbbell Push Up](#)
[Renegade push up](#)
[Slider push up w/overhead reach](#)

Floor/Dumbbell

[Dumbbell floor press](#)
[One dumbbell floor press](#)
[Dumbbell floor press in bridge](#)
[Single arm dumbbell floor press](#)
[Dumbbell Alternating floor press](#)

Bench/Dumbbell

[Dumbbell Bench Press](#)
[Single arm dumbbell bench press](#)
[Dumbbell \(low\) alternating bench press](#)
[Dumbbell \(top\) alternating bench press](#)
[Close grip dumbbell bench press](#)
[Neutral grip dumbbell bench press](#)
[Wide grip dumbbell bench press](#)

Inclined/Dumbbell

[Inclined dumbbell bench press](#)
[Single Arm Inclined Dumbbell Bench Press](#)

[Inclined dumbbell \(low\) alternating bench press](#)

[Inclined DB \(top\) Alt. Bench Press](#)

[Neutral grip inclined dumbbell bench press](#)

[Wide grip inclined dumbbell bench press](#)

Barbell

[Barbell floor press](#)
[Barbell bench press](#)
[Close grip barbell bench press](#)
[Barbell Inclined Bench Press](#)
[Rack barbell bench press](#)

Cable

[Half kneeling cable press](#)
[Low split stance cable press](#)
[High split stance cable press](#)
[Half Kneeling Alternating Cable Press](#)
[Cable Chest Press](#)

Landmine

[Half kneeling landmine press](#)
[Tall kneeling Landmine press](#)
[Low split stance landmine press](#)
[High Split stance Landmine press](#)
[Landmine press](#)
[Two arm Landmine press](#)
[Alternating Landmine press](#)

Machine

[Machine Chest Press](#)
[Low Alternating Machine Chest Press](#)
[Top Alternating Machine Chest Press](#)

Horizontal/Inclined Pull

Foundational pulling

[Dumbbell Row](#)

[3-Point Dumbbell Row](#)

[Split stance bent over dumbbell row](#)

[Single dumbbell bent over row](#)

[Two dumbbell bent over row](#)

[Chest Supported Inclined Dumbbell Row](#)

[Dead Stop 3 Point Row](#)

Barbell row

[Bent over barbell row](#)

[Pendlay Row](#)

Landmine row

[Split stance landmine bent over row](#)

[Bent over landmine row](#)

[Bent over landmine row w/rotation](#)

[Towel Grip Landmine Row](#)

Cable row

[Half kneeling cable row](#)

[Half Kneeling Alternating Cable Row](#)

[Half kneeling low cable row](#)

[Split stance cable row](#)

[Split stance low cable row](#)

[High elbow cable row](#)

[Chest supported Cable Row](#)

[Bent Over Supinated Cable Row](#)

Face pull

[Long seated cable face pull](#)

[Short seated cable face pull](#)

[Half kneeling cable face pull](#)

[Half kneeling single arm cable face pull](#)

[Single arm cable face pull](#)

[Cable face pull](#)

[Band face pull](#)

[Single arm band face pull](#)

[No Grip Face Pull](#)

[HK No Grip Face Pull](#)

TRX row

[TRX inverted row](#)

[Single leg TRX inverted row](#)

[Single arm TRX inverted row](#)

Other row

[Renegade Row](#)

[Band Bent Over Row](#)

Vertical Push

[Bodyweight Dip](#)

[Chair Dip](#)

Barbell Seated Overhead Press	<u>https://youtu.be/hupBBF5iztY</u>
Barbell Overhead Press	<u>https://youtu.be/JFNvZKs04tc</u>
Machine Shoulder Press	<u>https://www.youtube.com/watch?v=Dooj13UwRE4</u>

Vertical Pull

Chin up

[Banded chin up](#)

[Eccentric chin up](#)

[Chin Up](#)

[Mixed Grip Chin Up](#)

[Assisted Chin Up](#)

[Assisted Chin Up w/Top Hold](#)

Pull up

[Pull up](#)

[Banded pull up](#)

[Eccentric pull up](#)

[Wide Grip Pull Up](#)

Cable Pulldown

[Long seated cable pulldown](#)

[Short seated cable pulldown](#)

[Short seated low alternating cable pulldown](#)

[Short seated high alternating cable pulldown](#)

[Seated cable row](#)

[Long seated single arm cable pulldown](#)

[Short seated single arm cable pulldown](#)

[Rope grip single arm cable pulldown](#)

[Short seated rope grip cable pulldown](#)

[Close grip short seated cable pulldown](#)

[Frontal Alternating Pulldown](#)

Loaded Carry

[Farmer Carry](#)

[Farmer Carry w/High Knees](#)

[Suitcase Carry](#)

[Two Dumbbell Front Rack Carry](#)

[Suitcase/Rack Carry](#)

[Goblet Carry](#)

Core Sagittal

Foundational breathing

[All 4 Abs](#)

[Half kneeling SB hug w/breathing](#)

[Tall kneeling SB hug w/breathing](#)

[Supine Breathing w/band reach](#)

[Kneeling Plank w/Bosu Ball Reach](#)

[TRX Deep Squat Breathing w/Lat Stretch](#)

[3 month KB pullover w/2x breathing](#)

[Supine KB Reach w/Exhale](#)

Supine

[Deadbug hold](#)

[Straight leg deadbug hold](#)

[Deadbug \(V1\)](#)

[Deadbug \(V2\)](#)

[Ipsilateral deadbug \(V3\)](#)

[Ipsilateral Deadbug w/block \(V3\)](#)

[Contralateral deadbug \(V3\)](#)

[Stability ball deadbug \(V3\)](#)

[Contralateral deadbug \(V4\)](#)

[Deadbug w/Band Reach](#)

[Wall Press Deadbug](#)

[Banded Anti Extension Deadbug](#)

[Deadbug w/Alternating Dowel Hold](#)

[Roller Bug](#)

[Supine Leg Lowering](#)

[Alternating Leg Lower w/Band Reach](#)

[Two Leg Lower w/Band Reach](#)

[Band Alternating Leg Lower](#)

[Band Two Leg Lower](#)

[Hard rolling](#)

[Stability Ball Medball Crunch](#)

[Roller Overhead Hold w/Knee Drive](#)

Supine/Gymnastics

[Hollow body hold \(V1\)](#)

[Hollow body hold \(V2\)](#)

[Hollow body hold \(V3\)](#)

[Hollow body hold w/flutter kicks](#)

[Hollow body hold w/Landmine press](#)

[Hollow Body Hold w/Alternating Band Press](#)

[Stability ball hollow pass](#)

Prone/Planks

[Kneeling plank](#)

[Plank](#)

[Supine Plank](#)

[Reaching Plank](#)

[Plank on roller](#)

[Plank rotation](#)

[Plank Dip](#)

[Plank plate drag](#)

[Plank Alternating Reach](#)

[Plank Walk Up](#)

[Plank w/hip lift](#)

[Alternating Shoulder Tap](#)

[3 Point Plank w/Dumbbell Row](#)

[Cross Body Mountain Climber](#)

[Slow Mountain Climber w/Band Reach](#)

[Roller Mountain Climber w/HOW](#)

Prone/Stability Ball

[Kneeling SB rollout](#)

[Kneeling SB stir the pot](#)

[Stability ball crunch](#)

[Stability ball tuck](#)

[Stability ball rollout](#)

[Stability ball stir the pot](#)

[Stability Ball Shoulder Tap](#)

Core combos

[Dumbbell Floor Press + Deadbug](#)

[Dumbbell floor press + straight leg deadbug](#)

Sit Ups

[Dumbbell Overhead Sit Up](#)

[Overhead plate sit up](#)

[Turkish sit up](#)

[Turkish sit up to bridge](#)

Other core

[Toe Touch](#)

[Hip lift](#)

[Crunch](#)

[Cross Crunch](#)

[Penguin Crunch](#)

[Bicycle Crunch](#)

[Bench Crunch](#)

[Standing Cable Crunch](#)

[Bosu Crunch](#)

[Russian Twist](#)

[Contralateral Jackknife Crunch w/Dumbbell](#)

[Contralateral Jackknife Crunch](#)

[Incline Bench Reverse Crunch](#)

[Elbow Supported Alternating Knee-Ups](#)

[Elbow Supported Knee-Ups](#)

[Elbow Supported Straight Leg Raise](#)

[Hike Plank w/Rotation](#)

Cable

[Cable Alternating Straight Leg Lower](#)

[Cable Deadbug](#)

[Cable Double Leg Reach](#)

[Cable Two Legged Lower](#)

Core Frontal & Transverse

Foundational Frontal

[Kneeling side plank](#)
[Kneeling side plank w/hip abduction](#)
[Side plank](#)
[Side plank w/hip lift](#)
[Side Plank Rotation](#)
[Side plank w/hip abduction](#)
[Side Plank w/Band Row](#)
[Cable Side Bend](#)
[Dumbbell Side Bend](#)
[Bosu Oblique Crunch](#)

Adductor focus

[Kneeling Copenhagen Plank](#)
[Copenhagen Plank](#)

Anti Rotation

[Banded Anti Rotation Deadbug](#)

Transverse focus

[Cable chop](#)
[Cable lift](#)
[Cable pallof press](#)
[Cable pallof walkout](#)
[High/low cable pallof press](#)
[Cable Pallof Rotation](#)
[Split Stance Pallof Rotation](#)

[HK Band Pallof Press](#)
[HK Band Pallof High/Low](#)
[HK Band Pallof Rotation](#)
[HK Band Pallof Oscillating Hold](#)

[Low Split Stance Band Pallof Press](#)
[Low Split Stance Band Pallof High/Low](#)
[Low Split Stance Band Pallof Rotation](#)

[Low Split Stance Band Pallof Oscillating Hold](#)

[Band Pallof Press](#)
[Band Pallof High/Low](#)
[Band Pallof Rotation](#)
[Band Pallof Oscillating Hold](#)

[Half kneeling cable chop](#)
[Half kneeling cable lift](#)
[Half kneeling cable pallof press](#)
[Half kneeling high/low cable pallof press](#)
[Half kneeling pallof press](#)

[Split stance cable chop](#)
[Split stance cable lift](#)

[Half kneeling plate chop](#)
[Wide stance plate chop](#)

Assistance/Accessory

Other

[Jumping Jack](#)

Shoulders/Scap

[Quadruped scapular shrug](#)

[Kneeling scapular shrug](#)

[Scapular Shrug](#)

[Hanging scapular shrug w/band](#)

[Hanging scapular shrug](#)

[Dumbbell Pull Over](#)

[Armbar](#)

[Armbar w/screwdriver](#)

[Half kneeling windmill](#)

[Half kneeling windmill to elbow](#)

[Shoulder Warm Up Sequence](#)

Biceps

[Bicep Curl Hold](#)

[Dumbbell Curl](#)

[Dumbbell Hammer Curl](#)

[Dumbbell Alternating Curl](#)

[Dumbbell Alternating Hammer Curl](#)

[Dumbbell Curl Pronated Eccentric](#)

[Single arm cable bicep curl](#)

[Rope Grip Cable Bicep Curl](#)

[Straight bar Cable Bicep Curl](#)

[Chest Supported Bicep Curl](#)

[Band Bicep Curl](#)

[Towel Bicep Curl Hold](#)

Triceps

[Rope grip cable tricep pulldown](#)

[Straight bar Tricep Pulldown](#)

[PVC/Band Tricep Extension](#)

[Dumbbell Tricep Extension](#)

[Tate Press](#)

[Tricep Elbow Drop](#)

[Towel Tricep Extension Hold](#)

Shoulders/Delts

[Bent Over Rear Delt Fly](#)

[DeFranco Shoulder Shocker 2.0](#)

[Lateral Raise Hold](#)

[Lateral Raise Hold w/Circles](#)

[Lateral Raise](#)

[Iso-Dynamic Lateral Raise](#)

[Front Raise](#)

[Iso-Dynamic Front Raise](#)

[Band Front Raise](#)

[Band Front Raise Hold](#)

[Chest Supported Y-T-I](#)

[Chest Supported Y](#)

[Cable Leaning Lateral Raise](#)

[Cable Supine Lateral Raise](#)

[Band Lateral Raise](#)

[Band Lateral Raise Hold](#)

[Cable Supine Rear Delt Fly](#)

[Machine Rear Delt Fly](#)

[Machine Seated Shoulder Press](#)

[Towel Lateral Raise Hold](#)

[Towel Front Raise Hold](#)

Lats

[Dumbbell Pullover](#)

[Cable Alternation Lat Sweep](#)

[Cable Lat Sweep](#)

[PVC/Band Straight Arm Lat Pulldown](#)

[Cable Straight Arm Lat Pulldown](#)

Chest/Pecs

[Cross Body Cable Press](#)

[Machine Chest Fly](#)
[Machine Chest Fly 2](#)
[Cable Chest Fly](#)
[Cable Underhand Chest Fly](#)
[Dumbbell Hovering Chest Fly](#)

Hamstring

[Seated Hamstring Curl](#)
[2-1 Seated hamstring curl](#)
[Stability Ball Hamstring Curl](#)
[SB Isometric Knee Flexion](#)
[45-Deg Back Extension](#)
[Back Extension Hold](#)
[Cable Hamstring Curl w/Bosu Reach](#)
[TRX Hamstring Curl](#)
[Prone Hamstring Curl](#)
[Prone Oscillating Hamstring Curl](#)
[Hamstring Single Leg Bridge w/Heel Tap](#)

120° Hamstring Bridge Hold	https://youtu.be/t2u9UP-WF_U
120° Single Leg Hamstring Bridge Hold	https://youtu.be/DETvd4zVMSA

[Hamstring Bridge w/Roller](#)

Quad

[Machine Hip Abduction](#)
[Machine Hip Adduction](#)
[Seated Leg Extension](#)
[Banded Hip Adduction](#)
[ISO Knee Extension](#)

Glute

[SB Wall Sit w/Band Abduction](#)
[Cable Glute Hip Extension](#)
[Cable Standing Glute Abduction](#)

[Banded Hip Extension](#)
[Banded Hip Abduction](#)
[X-Band Walk](#)

Neck

[Neck Strength w/Stability Ball](#)
[Neck Iso Hold On Ball](#)
[Neck Lateral Iso Hold On Ball](#)
[Neck Nods On Ball](#)
[Bear Pose Neck Iso Hold On Ball](#)
[Bear Pose Neck Shifts On Ball](#)
[Bear Pose Lateral Neck Iso Hold On Ball](#)

[Neck Strength Exercises](#)
[Neck Front Iso Hold](#)
[Neck Lateral Iso Hold](#)
[Neck Back Iso Hold](#)
[Neck Front Nods](#)
[Neck Lateral Nods](#)
[Neck Back Nods](#)

Balance

[Single Leg Balance - Square Drill](#)
[Single Leg Balance w/Toe Touch](#)
[Hip Airplane](#)

Ankle

[90/90 Calf Raise](#)
[Ankle Warm Up Sequence](#)
[Foot Strengthening Exercises](#)
[Calf Raise](#)
[Single Leg Calf Raise](#)
[Dumbbell Seated Calf Raise](#)
[Ankle Hold Exercises](#)
[Low Ankle Hold](#)
[90° Ankle Hold](#)
[High Ankle Hold](#)
[Low Ankle Hold w/Bent Knee](#)
[90° Ankle Hold w/Bent Knee](#)
[High Ankle Hold w/Bent Knee](#)
[Single Leg Low Ankle Hold](#)

[Single Leg 90° Ankle Hold](#)
[Single Leg High Ankle Hold](#)
[Single Leg Low Ankle Hold w/Bent Knee](#)
[Single Leg 90° Ankle Hold w/Bent Knee](#)
[Single Leg High Ankle Hold w/Bent Knee](#)

Hip

[Supine Banded Hip Flexion](#)
[Banded Hip Flexion \(Straight\)](#)
[Banded Hip Flexion \(Bent\)](#)

Mobility

[Lat Foam Roll](#)
[Foam Roller Quad Roll w/Knee Flexion](#)
[Foam Roller Thoracic Spine Roll](#)
[Calf Foam Roll](#)
[Glute Foam Roll](#)
[Tricep Foam Roll](#)

[Lacrosse Ball Glute Roll](#)
[Lacrosse Ball Low Back Breathing](#)
[Lacrosse Ball Scapulae Roll w/Shoulder Flexion](#)

[Quadruped Thoracic Rotation](#)
[Thread The Needle](#)

[Side Lying Arm Circle](#)
[Side Lying Thoracic Rotation](#)

[Thoracic Extension w/Roller](#)
[Lower Rib Mobility w/Roller](#)
[Quadruped Lumbar & Thoracic F/E](#)

[Full Stretching Routine](#)
[Adductor Straddle Upright Stretch](#)
[Adductor Straddle Lateral Squat Stretch](#)
[Adductor Straddle Folded Stretch](#)
[Adductor Straddle Reaching Stretch](#)
[Cossack Stretch](#)

[Hurdler Quad Stretch](#)
[Hurdler Hamstring Stretch](#)
[Pancake Stretch](#)
[Lateral Pancake Stretch](#)
[Lateral Pancake Reaching Stretch](#)
[Kneeling Hamstring Stretch](#)
[Downward Dog Calf Stretch](#)
[Double Quad Stretch](#)
[Anterior Shoulder Stretch](#)
[Posterior Shoulder Stretch](#)
[Supine Glute Stretch w/Rotation](#)
[Sphinx Pose/Stretch](#)
[Cobra Pose/Stretch](#)
[Child's Pose](#)
[Child's Pose Reaching](#)
[Standing Hamstring Stretch](#)
[Upright Standing Adductor Stretch](#)
[Standing Adductor Reaching Stretch](#)
[Split Stance Calf Stretch](#)
[Standing Quad Stretch](#)
[Calf On Wall Stretch](#)
[Cossack Stretch](#)

[90/90 Hip Stretch](#)
[90/90 Transition](#)
[90/90 Knee Roll](#)
[SL Knee To Knee Lift](#)

[Banded Bully](#)
[Banded Lat Stretch](#)
[Standing Lat Stretch](#)
[Banded Overhead Lat Stretch](#)
[Banded Super Front Rach](#)
[Circle In The Sand](#)
[Shoulder Neural Glide](#)
[Shoulder Dislocates w/Band](#)
[Rotator Cuff Series](#)
[Preacher Lat Stretch](#)

Mobility - Hips

[Hip CARs](#)
[Supine Squat Hold](#)
[Runners Lunge](#)
[Modified Pigeon Stretch](#)

[Supine Knee Rock](#)
[Supine Lateral Leg Swing](#)
[Tuck Roll To Straddle](#)

[Shoulder CARs](#)
[Spine CARs](#)

[Combo 1](#)

Wrestle/Grapple Games

[Partner Hamstring Bridge](#)
[Partner Hamstring Bridge \(Alternating\)](#)
[Partner Leg Press](#)
[Partner Inverted Row](#)
[Partner Deadlift](#)
[Partner Lunge](#)
[Fireman Squat](#)

[Ground Hold \(Prone Start\)](#)
[Ground Hold \(Supine Start\)](#)
[Ground Hold \(Side Start\)](#)
[Starfish Flip](#)

[Kneeling Tackle Bag Punch](#)
[Jackal Tackle Bag Punch](#)
[Tackle Bag Punch And Roll](#)
[Tackle Bag Punch And Down/Up](#)
[Partner Tackle Bag Punch And Down/Up](#)
[Combo](#)
[Standing Contact Bag Punch](#)

[Bear Leg Tag](#)
[Bear Mirror](#)
[Bear Lateral Battle](#)
[Bear Shoulder Drive](#)
[Resisted Bear Crawl](#)
[Bear Push/Pull](#)
[Bear Flip](#)

[Scrum 1v1 Hold](#)
[Scrum 1v1 Squat](#)
[Scrum 1v1 Drive](#)

[Wedding Carry](#)
[Piggy Back Carry](#)
[Fireman Carry](#)
[Wheelbarrow](#)

[Front Lift](#)
[Gut Wrench Lift](#)
[Hook & Handle Lift](#)
[Partner Lift Combo](#)

[Back To Back Drive](#)
[Crossed Hand Tug](#)
[Hip To Hip Drive](#)
[Shoulder To Shoulder Drive](#)
[Mano A Mano Drive](#)

[Kneeling 2-1 Hand Grapple](#)
[Kneeling Head Tap Hand Grapple](#)
[Kneeling Jersey Grapple](#)
[Standing Jersey Grapple](#)
[Kneeling Grapple](#)
[Standing Grapple](#)

[Kneeling Ball Wrestle](#)
[Standing Ball Wrestle](#)

Assessments/Tests/Other

[Tempos EN](#)

[Tempos FR](#)

[Toe Touch Test](#)

[Test flexibilité](#)

[General Warm up - Series 1](#)

[Ankle flexion test](#)

[Test de flexion de la cheville](#)

[World's Greatest](#)

[Straight leg raise test \(right leg\)](#)

[Straight leg raise test \(left leg\)](#)

[Test levé de jambe tendue \(jambe droite\)](#)

[Test levé de jambe tendue \(jambe gauche\)](#)

[Ground-based warm up sequence](#)

[Circuit PDC 1](#)

[Rugby Team Warm Up w/Ball](#)

[Rugby Team Warm Up Core Exercises](#)

[Rugby Team Warm Up Running](#)

Warm up 1:

[World's Greatest](#)

[Inchworm Forward](#)

[Lunge Matrix](#)

[Cossack](#)

[Hip Airplane](#)

[A March](#)

[Skip](#)

[A Skip](#)

[A Snap Skip](#)

[Lateral Hop](#)

[Lateral Bound](#)

[Skip For Distance](#)

[Acceleration Bounds](#)

Other videos: