**Brutalbänk**

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

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

**Enarmsrodd på bänk**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/183>

**Fällkniv**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/145>

**Hängande vindrutetorkaren**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/159>

**Joystick över box**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/805>
*Fast över box*

**Kettlebell Renegade Row**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/705>

**Kettlebell Swing**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/681>

**Liggande höft-/benlyft med skivstång**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/586>

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

**Marklyft**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/576>

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

**Plankan med arm- & benlyft**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/71>

**Plankan med armlyft**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/69>

**Plankan med benlyft**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/70>

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

**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. ****

**Rygglyft i upphöjt läge**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/191>

**Sidoplankan**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/75>

**Sittande rodd – rygg**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/181>

**Sneda Crunches**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/165>

**Superstar-hopp**<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/731>