



Dumbbell

Upper body:

DB Bent Over Row https://youtu.be/fCGjw75V_J4
DB Push Press <https://youtu.be/mnVAuakHUr0>
Renegade Row <https://youtu.be/KxW8y2Xzsz4>
Tricep Extension https://youtu.be/XK_GTQJF6Ao
Single Arm Upright Row <https://youtu.be/2XHji5tl6qY>
DB Floor Press (w/o bench) <https://youtu.be/0TcB1qQU0vw>
DB Bench/Floor Spoon Press <https://youtu.be/GPOQFIYteRk>
W/ Bench: DB Bench Press <https://youtu.be/G9nf-QZeYWI>

Lower Body:

Bulgarian Split Squat: <https://wodstar.com/movements/bulgarian-split-squat/>
DB Deadlift <https://youtu.be/-QggZWEHrB4>
DB Burpee Deadlift: <https://youtu.be/kfUbWNL2WhA>
One Arm Overhead Squat <https://youtu.be/nB7jNvT7mYE>
DB Squat Clean <https://youtu.be/JwaGTOxUSeq>
DB Power Clean https://youtu.be/hFXPxXkYr_o
W/ Chair/Box: DB Step Up <https://youtu.be/BcEIANRim1w>
Single Leg Step Up: <https://youtu.be/U1u8P0zp3gs>

Full Body:

Alternating DB Snatch <https://youtu.be/fwtPrnflVbk>
Kettlebell Snatch <https://www.youtube.com/watch?v=6l2lu26oWW8>
DB Clean + Press <https://youtu.be/2YedyLmkDRE>
DB Thruster <https://youtu.be/1KYPZ-Jzo3w>
Devils Press <https://youtu.be/bBNvWdeNrQ8>
Man Maker <https://youtu.be/iMNnvhg1JcM>

Barbell

Upper body:

Barbell Bent Over Row <https://youtu.be/VfPS96yBVa0>

Lower Body:

Romanian Deadlift <https://youtu.be/mZgPVWVnLY4>

Full Body:

Snatch Balance <https://youtu.be/9536owLEv7g>

With Box/Chair

Upper Body

Box Shoulder Taps <https://youtu.be/F2IH6omfYec>
Chair Dips <https://youtu.be/Y2IGDh9wJs0>
Pike Push Up <https://youtu.be/pEvTIOs9zK8>

Lower Body

Chair step up <https://youtu.be/y6tUEJxy-no>
Box Runners <https://youtu.be/-9HraG5NF1g>



Full Body

Body Weight Only

Upper Body

Hand Release Push Up https://youtu.be/kHtt49_Pljw

Wall Walk <https://youtu.be/Aprh33Qfmys>

Lateral Handstand Walk <https://youtu.be/dkSsRwG5qkc>

Lower Body

Glute Bridge <https://youtu.be/M7PynZBxSR0>

Jumping Air Squat <https://youtu.be/1L4i179f7TQ>

Air Squat <https://youtu.be/gZohTt4qpTw>

Pistol https://youtu.be/8tqKpdY7_vE

Jumping Lunges <https://youtu.be/jdUOoK27dYc>

Walking Lunge https://youtu.be/JRh6_4rq-b8

Wall Sit <https://youtu.be/JUi5BGN8fZ0>

Full Body

Plate Jump: https://youtu.be/80A_rkIRg1g

Tuck Jump <https://youtu.be/htix8bNDeU>

Mountain Climber <https://youtu.be/D-0PbnjUYow>

Jumping Jack <https://youtu.be/qHqsJL65qQk>

Burpee <https://youtu.be/AIZGVhZicBw>

Broad Jump <https://youtu.be/Mwil72uFzNI>

Plate Runner <https://youtu.be/-9HraG5NF1g>

Abs

Hollow Rock <https://youtu.be/gQ2Pcv0GHtU>

Flutter Kick <https://youtu.be/VoHnFoltdg>

V-Ups <https://youtu.be/JlqHA-klqU0>

Weighted Russian Twist (DB/MedBall) <https://youtu.be/XAedXcuKyk8>

Floor Wipers <https://youtu.be/5Mw44NF2uC4>

Plate Raise <https://youtu.be/3EjVobrmg1I>