

Muscle Group (s) Worked

* All videos have sound

Joint Mobility (pre-wod) after warm up

♥ = strong cardio component

Chest:

[Bicycle Press](#)

[Diamond Push Up](#)

♥ [Polymeric Push Up](#)

[Push Up](#)

♥ [Burpee](#)

[Bear Crawl](#)

Back:

[Single Leg Squat](#)

♥ [Speed Skaters](#)

[Superman](#)

Shoulders:

[Arm Circles](#)

[Superman](#)

[Bear Crawl](#)

Arms:

[Diamond Push Up](#)

[Polymeric Push Up](#)

[Push Up](#)

[Tricep Dips](#)

♥ [Burpee](#)

[Bear Crawl](#)

[Mule Kicks](#)

Legs:

♥ [Air Squat](#)

[Calf Raise](#)

[Clock Lunge](#)

♥ [Jump Squats](#)

[Lunge](#)

[Lunge w/Leg Raise](#)

[One Legg Glute Bridge](#)

[Single Leg Squat](#)

♥ [Speed Skaters](#)

♥ [Split Jumps](#)

[Superman](#)

♥ [Tuck Jump](#)

♥ [Box Jumps/Step Up](#)

♥ [Burpee](#)

[Bear Crawl](#)

[Inch Worm](#)

♥ [Mountain Climbers](#)

Abdomen:

[Bicycle Crunch](#)

♥ [In and Outs](#)

[Knee Up Sit Up](#)

[Leg Lifts](#)

♥ [Mason Twist](#)

♥ [Mule Kicks](#)

[Plank](#)

[Side Plank](#)

[Plank - Face Up](#)

[Plank w/Kick Through](#)

♥ [Scissor Kicks](#)

[Sit Up](#)

♥ [Speed Skaters](#)

[Super Plank](#)

[Wall Sit](#)

[Tuck Jump](#)

[Bear Crawl](#)

♥ [Mountain Climbers](#)