
DIY WORKOUT DEMONSTRATIONS

LOWER BODY PULL

[Deadlift](#)

[Leg Curl](#)

[Chair leg curl](#)

[Good Morning](#)

[Romanian Deadlift](#)

[Single-Leg Straight-Leg Deadlift](#)

[Dumbbell Deadlift](#)

[Back Extension](#)

[Clean and Jerk](#)

UPPER BODY PUSH

[Push-up](#)

[Wall Push-up](#)

[Incline Push-up](#)

[Clapping Push-up](#)

[Elevated Push-up](#)

[Incline Bench Press](#)

[Barbell Push Press](#)

[Dumbbell Bench Press](#)

[Ring Push-ups](#)

[Bench Dips](#)

[Dips](#)

[Assisted Dip](#)

[Close Grip Pushup](#)

[Dumbbell Overhead Press](#)

[Barbell Overhead Press](#)

[Wall Shoulder Press](#)

[Handstand Push-Up](#)

[Barbell Split Jerk](#)

LOWER BODY PUSH

[Air Squat/Bodyweight Squat](#)

[DB Reverse Lunge](#)

[DB Walking Lunge](#)

[Step-up](#)

[Back Squat/ Barbell Squat](#)

[Front Squat](#)

[Dumbbell Squat](#)

[Overhead Squat](#)

[Split Squat](#)

[One legged squat /Pistol Squat](#)

[Overhead Lunge](#)

[Dumbbell sumo squat](#)

[Goblet Squat](#)

[Squat clean](#)

[Full snatch](#)



UPPER BODY PULL

[Pull-up](#)

[Assisted Pull-up](#)

[Door Pull-up](#)

[Chin-up](#)

[Jumping Pull-up](#)

[Kipping Pull-up](#)

[Buttery Pull-up](#)

[Elevated Feet Inverted Row](#)

Bent Over Row / Barbell Row

[Close Grip Cable rows](#)

[Wide cable row](#)

[Ring Rows](#)

[Swing-rows](#)

[One-Arm Dumbbell Row](#)

[Kettlebell Swing](#)

[Dumbbell Hang High Pull](#)

[Power Snatch](#)

