Prémium:

Láb:

-Guggolás,zercher-pin,front-squat,bulgarian-split-squat,lábtoló,combfeszítő,kitörés,feszítő,hajlító,deadlift

derék:

-hyperhajlítás

hát:

-húzódzkodás(iso-hold),evezés,power-row,ks-evezés,melltámaszos-evezés,lehúzás,hashozhúzás(csiga,gép),fűrészelés

váll:

-oldalemelés(csiga,gép,ks), vállbólnyomás(ks,rúd), archoz húzás, tárogató gépes genyó (hátsódelta)

Mell:

-fekvenyomás,ferde pados nyomás-ks, szűknyomás, tárogató jellegű gyakorlat, gépes nyomás,tolódzkodás

Bicepsz:

-karhajlítás,kalapács,egyenesrúd,csigás variációk, chin-ups

Tricepsz:

-csigás letolás (kötél,rúd), skull-crusher,

Ingyenes:

Guggolás, kitörés, kalapács karhajlítás, fejmögé engedés, fekvőtámasz-variációk, saját testsúlyos mozgásforma,