

A-B

Air Squat - воздушные приседания

Back Extension - гибберэкстензии, экстензии боков, экстензии бедер и спины

Burpee - бурпи, или выпрыгивания из положения упор-присев

Ball Slams - удар мячом об пол

C-F

Clean - взятие на грудь

Clean & Jerk - толчок

Dip - отжимания на брусьях

Double-Unders - двойные прыжки со скакалкой

Front Squat - приседания со штангой на груди

H

Handstand Push-up - отжимания в стойке на руках

Hang Power Clean - взятие на грудь с виса

Hang Power Snatch - рывок с виса

Hollow Rock - качели (одновременное поднятие рук и ног в положении лежа и раскачивание)

J-K

Jerk - толчок

Kettlebell Swing - мах гири

Knees to Elbows - колени к локтям

L-M

L-hold - L-фиксирование

L-Pull-up - L- подтягивание

Medicine Ball Cleans - взятие на грудь с медицинским мячом

Muscle-up - выход на кольцах

O-P

Overhead Squat - приседание со штангой над головой

Power Clean - силовое взятие на грудь

Power Snatch - Силовой рывок

Push Jerk - швунг толчковый

Push Press - швунг жимовой

R-S

Ring Dips - отжимания на кольцах

Rope Climb - лазание по канату

Squat - приседания

Snatch - рывок

Snatch Balance - рывковый баланс

Sumo Dead Lift High Pull - становая тяга из стойки сумо с подъемом до уровня плеч

T-W

Tabata Squat - табата приседания

Thruster - выброс

Walking Lunges - шагающие выпады

Wall Ball - броски мяча в стену