

# List of Free Weight Exercises By Muscle Group

## Chest

1. [Flat Dumbbell Chest press](#)
2. [Incline Dumbbell Bench Press](#)
3. [Flat Dumbbell Fly](#)
4. [Incline Dumbbell Fly](#)
5. [Dumbbell Pullover](#)
6. [Decline Dumbbell Bench Press](#)
7. Dumbbell Squeeze Press
8. Dumbbell Upward Fly
9. Landmine Press
10. [Barbell Rolling Chest Fly](#)

## Legs and Glutes

1. [Dumbbell Lunges](#)
2. [Barbell Back Squat](#)
3. [Dumbbell Romanian Deadlift](#)
4. [Dumbbell Step-up](#)
5. [Dumbbell Leg Curl](#)
6. [Barbell Hip Thrust](#)
7. [Dumbbell Calf Raises](#)
8. Barbell Front Squat
9. Barbell Hack Squat
10. Dumbbell Sumo Squat
11. Dumbbell Leg Extension
12. Landmine Squat
13. Pistol Squat
14. Zercher Squat
15. Dumbbell Bulgarian Split Squat
16. Reverse Lunges

17. Dumbbell Glute Bridge
18. Dumbbell Good Morning
19. Single-Leg Romanian Deadlift
20. Dumbbell Pop Squat

## **Shoulder**

- [1. Military Press](#)
- [2. Arnold Press](#)
- [3. Alternating Front Raise](#)
- [4. Dumbbell Lateral Raise](#)
- [5. Rear Delt Dumbbell Raises](#)
- [6 Barbell Shrug](#)
- [7. Dumbbell Overhead Press](#)
- [8. Chest-Supported Incline Row](#)
- [9. Dumbbell Face Pull](#)
- [10. Upright Row](#)

## **Back**

- [1. Conventional Deadlift](#)
- [2. Bent Over Barbell Row](#)
- [3. One-Arm Dumbbell Rowing](#)
- [4. Incline Dumbbell Row](#)
- [5. Incline IYT Dumbbell Raises](#)
- [6. Pendlay Row](#)
- [7. Elevated Plank Row](#)
- [8. T-Bar Row](#)
- [9. Meadows Row](#)
- [10. Reverse Grip Bent Over Row](#)
- [11. Renegade Row](#)

## **Biceps**

- [1. EZ Bar Biceps Curl](#)
- [2. Alternating Biceps Curl](#)
- [3. Spider Curl](#)
- [4. Hammer Curl](#)
- [5. Concentration Curl](#)
- [6. Straight Barbell Curl](#)
- [7. Incline Dumbbell Curl](#)
- [8. Zottoman Curl](#)
- [9. Drag Curl](#)
- [10. Preacher Curl](#)

## **Triceps**

- [1. EZ Bar Triceps Extension/Skull Crusher](#)
- [2. EZ Standing Overhead Triceps Extension](#)
- [3. Close Grip Barbell Bench Press](#)
- [4. Triceps Kickback](#)
- [5. Dumbbell Overhead Triceps Extension](#)
- [6. One-Arm Triceps Extension](#)
- [7. Lying Prone Incline Triceps Kickback](#)
- [8. Dumbbell French Press](#)
- [9. Dumbbell Tate Press](#)

## **Ab & Obliques**

- [1. Dumbbell Oblique Twist](#)
- [2. Plank Drags](#)
- [3. Side Plank Hip Dips](#)

[4. Hollow Body Hold](#)

[5. Straight-arm Sit-up](#)

6. Barbell Torso Twist

7. Reverse Crunches

8. Russian Twist

9. Dumbbell Plank Rotation

10. Barbell Rollout