

# The Ultimate Plyometric Exercises List

Created by: [Murshid Akram](#)

Check out [article](#) for more info

- [1. Front Box Jump](#)
- [2. Lateral Box Jump](#)
- [3. Broad Jump](#)
- [4. Skater Jump](#)
- [5. Scissor Jump](#)
- [6. Squat Jump](#)
- [7. Frog Jump](#)
- [8. Burpee with a Tuck Jump](#)
- [9. Kneeling Squat Jump](#)
- [10. Alternate Lunge Jump](#)
- [11. Single-Leg Deadlift Jumps](#)
- [12. Jumping Jacks](#)
- [13. Tuck Jumps](#)
- [14. Star Jumps](#)
- [15. Split Jump](#)
- [16. Barrier Jump](#)
- [17. Double Leg Butt Kick](#)
- [18. Vertical Jump](#)
- [19. Box Jump March](#)
- [20. Single-Leg Vertical Jump](#)
- [21. Stairs Squat Jump](#)

- [22. Pike Jump](#)
- [23. Single-Leg Hops](#)
- [24. Depth Jumps](#)
- [25. Plyo push-up](#)
- [26. Reverse Lunges to Front Kick](#)
- [27. Squat thruster](#)
- [28. Long jump](#)
- [29. Triple Lateral Hop](#)
- [30. Pistol squat roll with jump](#)
- [31. 180 Degrees Jump Turn](#)
- [32. 360 Degrees Jump Turn](#)
- [33. Split Jump with Med Ball Slam](#)
- [34. Medicine Ball Squat Jump](#)
- [35. Hurdle jumps](#)
- [36. Depth Jump to Hurdle Hop](#)
- [37. Seated Box Jump](#)
- [38. Single Leg Hurdle Hop to Box Jump](#)
- [39. Agility Ladder Hop Scotch Drill](#)
- [40. Cone Jumps](#)
- [41. Lateral Box Shuffle](#)
- [42. Lateral Jump Over Barrier](#)
- [43. Single Leg Zig-Zag Hops](#)
- [44. Snowboard Hops](#)
- [45. Press Jacks](#)
- [46. In And Out Squat Jumps](#)
- [47. Jumping Rope](#)
- [48. High Knees](#)

- [49. Kneeling Jump to Squat Jump](#)
- [50. Pogo Jumps](#)
- [51. Single-leg Pogo Jump](#)
- [52. Kneeling to Broad Jump](#)
- [53. Kneeling to Box Jump](#)
- [54. Plyo Step Up](#)
- [55. Single-leg Box Jump](#)
- [56. 90-Degree Box Jump](#)
- [57. Depth Jump to Broad Jump](#)
- [58. Kneeling Jump to Lateral Box Jump](#)
- [59. Depth Jump to Box Jump](#)
- [60. Lateral Squat Jump](#)
- [61. Fire Feet](#)
- [62. Sprinter Jump](#)
- [63. Hurdle Hop to Box Jump](#)
- [64. Multi Directional Hurdle Hop](#)
- [65. Lateral Hurdle Hop](#)

## **Best 4-Week Plyometric Training Program with PDF**