

Change of Direction Dynamic Warm Up

Dynamic Warm Up

Jogging (10 yards each)

[Jog Forward with Arm Circles](#)
[Jog Backward with Arm Circles](#)
[Shuffle Left with Arm Swing](#)
[Shuffle Right with Arm Swing](#)
[Skip Forward with Cherry Picking](#)
[Skip Backward with Cherry Picking](#)

[Carioca Left](#)
[Carioca Right](#)
[Lateral Skip Left](#)
[Lateral Skip Right](#)
[Jog High Knees](#)
[Jog Heels Up](#)
[High Knee Carioca Left](#)
[High Knee Carioca Right](#)

Walking

Walking (10 yards)

[Inchworm](#)
[Spiderman](#)
[Lunge to High Knee Pull Across](#)
[Reverse Lunge to High Knee Pull Open](#)
[Ankle Tug](#)
[Quad Stretch](#)
[Side Squat \(5 yards each\)](#)
[Reach-Shift-Together \(5 yards each\)](#)
[Reach-Shift-Cross \(5 yards each\)](#)
[Squat Push Left](#)
[Squat Push Right](#)
[Shuffle Left](#)
[Shuffle Right](#)
[High Knee Carioca Left](#)
[High Knee Carioca Right](#)

Movement (4 each side)

[PNF Leg Stretches \(Inside\)](#)
[PNF Leg Stretches \(Outside\)](#)
[Arm Circles](#)
[Front Arm Circles](#)
[Neck Rolls](#)
[Trunk Rolls](#)
[Knee Rolls](#)
[Ankle Rolls](#)
[Trunk Twists](#)
[Lateral Squats](#)
[Forward-Backward Leg Swings](#)
[Lateral Leg Swings](#)
[Sumo Squats](#)
[Hip Rotations](#)
[Spiderman](#)

Nervous System

Choose 1 exercise and repeat 6 times with 1:30 rest

[T-Drill](#)
[Pro-Agility](#)
[Zig Zag Agility](#)
[L Drill](#)

[Lateral Hurdle Hops](#)
[Lateral Speed Skaters](#)

