

# Linear Speed 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](#)  
[Skip-N-Scoop Forwards](#)  
[Skip-N-Scoop Backwards](#)  
[A-Skip](#)  
[High Knee Heel Up](#)  
[Straight Leg Pull Thru](#)  
[Sprint 10 yards Stride 20](#)  
[Backwards Run \(30 yards\)](#)

### 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](#)

## Nervous System

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

[Sprints](#)

[Broad Jump](#)  
[Tuck Jump](#)  
[MB OH Slam](#)

