

AFSM Cocontraction Speed Circuit 2

[Standing Internal Rotation](#)

[Standing External Rotation](#)

[Supine Glute Ham Kicks](#)

[Staggered Band Accelerated Jump](#)

[Bent Knee Prime Time](#)

[Standing Row](#)

[Spring Ankle 1](#)

[Ankle Rocker Step Up](#)

[DB Tricep Extension](#)

[DB Bicep Curl](#)

[Standing Quad](#)

[Standing Hamstring](#)

[Staggered Band Accelerated Jump](#)

[Bent Knee Prime Time](#)

Hockey Stretch

[Ankle Rocker Step Up](#)

[Bent Over Banded Row](#)

[Spring Ankle 2](#)

[Standing Hip Flexion](#)

Hockey Stretch

Ankle Rocker Step Up

[Cuban External](#)

[Cuban Internal](#)

[Spring Ankle 3](#)

[Prone Psoas](#)

[Bent Knee Glute Ham](#)

[Staggered Band Accelerated Jump](#)

[Bent Knee Prime Time](#)

[Bent Over Delt](#)

[Ankle Rocker Step Up](#)

Hockey Stretch

[Standing Hip Adduction/Abduction](#)

Hockey Stretch

[Ankle Rocker Step Up](#)

Pronate/Supinate Wrist

[Spring Ankle 4](#)

Ulnar/Radial Wrist

[Spring Ankle 5](#)