



# PEAK Program Exercise Resource

*Special Olympics*

Alberta





# Exercise Video Library

Assisted Squat - <https://youtu.be/4k1SPQ9tEMg>

Body Weight Squat - [https://youtu.be/4Pg2PeH9U\\_Y](https://youtu.be/4Pg2PeH9U_Y)

Goblet Squat - <https://youtu.be/mF5tnEBrdkc>

Split Squat - <https://youtu.be/SGHnCFtrZkA>

Wall Sit - <https://youtu.be/-cdph8hv000>

Walking Lunge - <https://youtu.be/L8fvypPrzss>

Bicycles - <https://youtu.be/9FGilxCbdz8>

Crunch - [https://youtu.be/Xyd\\_fa5zoEU](https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU)

Plank - [https://youtu.be/yeKv5oX\\_6GY](https://youtu.be/yeKv5oX_6GY)

Mountain Climber - <https://youtu.be/zT-9L3CEcmk>

Dead Bug - [https://youtu.be/g\\_BYB0R-4Ws](https://youtu.be/g_BYB0R-4Ws)

Flutter Kicks - <https://youtu.be/UKoGT6cyuas>

Sitting Twist - <https://youtu.be/drvh39387LY>

Wall Push-up - <https://youtu.be/EgU3CbtQTlw>

Kneeling Push-up - <https://youtu.be/WcHtt6zT3Go>

Inclined Push-up - <https://youtu.be/0CcVzNxrcdc>

Push-up - [https://youtu.be/\\_l3ySVKYVJ8](https://youtu.be/_l3ySVKYVJ8)



**Bicep Curl –**

- Weight - <https://youtu.be/DHErkmx4Pjo>
- Resistance Band - <https://youtu.be/bwO4HHgBftY>

Triceps Kickback - <https://youtu.be/Gw5d-O-DqsQ>

Triceps Extension with Resistance Band - <https://youtu.be/7NLGOAEjhvo>

**Front Raise –**

- Weight - <https://youtu.be/0HYsUxE5UK0>
- Resistance Band - <https://youtu.be/MEv2fSWnFps>

**Lateral Raise –**

- Weight - <https://youtu.be/xk6E5rSs2rY>
- Resistance Band - <https://youtu.be/wext3F0NDko>