

HIGH JUMP VIDEOS/DRILLS

<https://youtu.be/3WyRbdgdOt8>

Back Positioning

https://youtu.be/nAOw_sBmcns

Knee Drive

<https://youtu.be/c2eOeYDaK9g>

Back Stretching

<https://youtu.be/qTynO-cZDXg>

Hip Flexibility

<https://youtu.be/pPEGo0q45hE>

Approach 8's

<https://youtu.be/v-zPOGhloRQ>

Approach Zig Zag

<https://youtu.be/iLObLvnJC8s>

Approach O's

<https://youtu.be/hvyzZc7OI-0>

Explosiveness