



Sit ups svank



Bäckenlyft



Plankan med höftböjning



Sidoplankan



Sidoplankan med bäckenlyft



Bårotation



Gungstolen



Hållning/förhöjning



Stående ett ben



Draken



Draken forts.



Rita cirklar



Ta upp en sak



Twist



Utåtföring ben



Trädet

Olivia Palmgren,
Svensk mästarinna i HipHop grupp (2016)

