



Crossfit Kids Training mit Sarah vom Crossfit Langnau www.crossfitlangnau.ch

Absolviere die 6 Übungen nacheinander für 6 Minuten. Hast du alle Übungen durch, kannst du wieder von vorne starten bis die 6 Minuten durch sind. Du kannst das Training mehrmals pro Tag machen oder noch die Handstand Challenge im Video üben. Viel Spass!

