



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 2 – Semaine 1



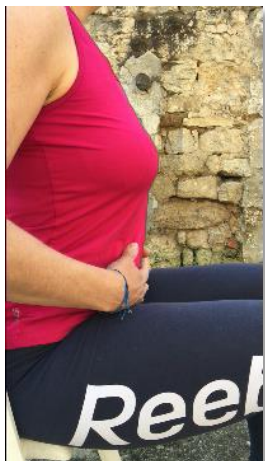
Exercice 1

Montées des genoux

Talons fesses

Exercice 2

Montées sur les pointes
de pied



Exercice 3

Ceinture abdominale

