



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 6 – Semaine 1



Exercice 1

Saut latéral

Exercice 2

Les biceps



Exercice 3

Abdominaux sur chaise

