



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 8 – Semaine 1



Exercice 1

Flexion des bras.

Exercice 2

Travail des ichios jambiers

Quadriceps et gainage



Exercice 3

Jumping Jack