



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 1 – Semaine 2



Exercice 1

Courir sur place

Exercice 2

Fermeture ouverture
latérale des bras



Exercice 3

Gainage latéral
sur chaise