



# Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



## Séance 3 – Semaine 2

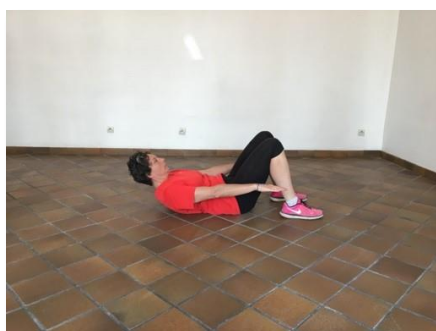


### Exercice 1

Montée sur demi-pointes sur une jambe

### Exercice 2

Le plié-relevé



### Exercice 3

Abdominaux

