



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 4 – Semaine 2



Exercice 1

Squat sauté

Exercice 2

Levé de jambes



Exercice 3

Pompes au mur