



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 5 – Semaine 2



Exercice 1

Squat en fente
avec chaise

Exercice 2

Presser un ballon



Exercice 3

Extension bras
et jambes

