



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 6 – Semaine 2



Exercice 1

Flexion de coudes

Exercice 2

Superman



Exercice 3

Coup de pied
avant-arrière

