



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 7 – Semaine 2



Exercice 1

Lever d'haltère
d'un bras

Exercice 2

Cercle avec
une jambe



Exercice 3

Variante
de la chaise au mur