



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 8 – Semaine 2



Exercice 1

Accroupi /
saut extension

Exercice 2

Soulever de bouteille



Exercice 3

Abdominaux /
les obliques