



# Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



## Séance 10 – Semaine 2

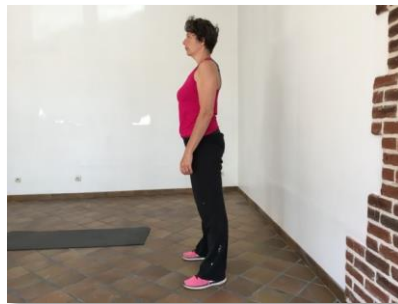


### Exercice 1

Étirement des fessiers

### Exercice 2

Étirement des biceps /  
avant-bras



### Exercice 3

Étirement  
des grands droits