



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 1 – Semaine 3



Exercice 1

Dips sur chaise

Exercice 2

Fente avant



Abdominaux bicyclettes

Exercice 3

