



# Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



## Séance 2 – Semaine 3



### Exercice 1

Rameur

### Exercice 2

Battement de jambe  
fléchie à 4 pattes



### Exercice 3

Compression de ballon dans le dos