



# Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



## Séance 5 – Semaine 3

### Exercice 1

Le pec-deck



### Fentes latérales Exercice 2



### Exercice 3 Gainage pusch-up

