



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 9 – Semaine 3

Exercice 1 Étirement des ischio-jambiers



Exercice 2 Étirement de la région lombaire

Exercice 3 Étirement des faisceaux moyens de l'épaule

