



# 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 4

### Exercice 1

Pompes



### Exercice 2

Battement latéral  
des jambes avec  
ballon



### Exercice 3

Abdominaux

