



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 4 – Semaine 4

Exercice 1

Trotter
et saut extension



Exercice 2

Variante de pompes

Exercice 3

Squat en fente
sur chaise

