



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach

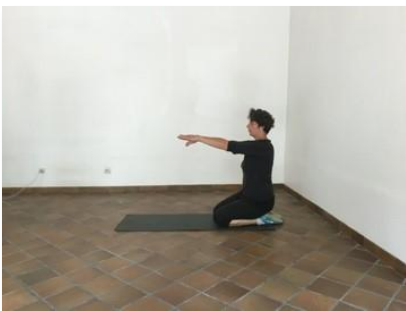


Séance 5 – Semaine 4

Exercice 1 Genou / coude



Exercice 2 Squatt genou



Exercice 3

Renforcement
des bras

