



# Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



## Séance 6 – Semaine 4

### Exercice 1

Abdominaux



### Exercice 2

Thruster

### Exercice 3

Fléchir / tendre les bras

