



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 10 – Semaine 4

Exercice 1 La montagne



Étirement du dos et des bras **Exercice 2**



Exercice 3

Étirement
des ischio-jambiers

