



RELEVEZ LE DÉFI DE LA COCOTTE WINTER BODY STEF

Maintenez une activité physique tout au long de l'hiver avec les challenges sportifs proposés par STEF et les athlètes de l'Équipe de France de Biathlon.

STEF

NIVEAU 1

SPRINT

20"

BRAS

POMPES
Renforcez vos bras, épaules et poitrine.

ABDOS

CRUNCHS
Allongé(e) sur le dos, relevez votre buste à la force de vos abdominaux.

ABDOS

PLANCHE
Maintenez la position de gainage et améliorez votre stabilité.

BRAS

PUNCHS
Boxez comme Rocky !

ABDOS

CHASSE
Fortifiez vos ischio-jambiers et vos quadriceps.

ABDOS

BURPEES
Enchaînez rapidement un squat, une pompe et un saut à pieds joints.

ABDOS

FENTES AVANT
Jambes écartées à la largeur du bassin, réalisez une flexion de la jambe.

ABDOS

MONTÉES DE GENOUX
Rapides et énergiques.

ABDOS

JAMBES

ABDOS

JAMBES

ABDOS

CARDIO

ABDOS

JAMBES

ABDOS

CARDIO

ABDOS

JAMBES

OBJECTIF : UN CORPS EN PLEINE FORME ET UN MORAL AU TOP !

Réalisez étape par étape votre cocotte winter body des défis STEF :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.