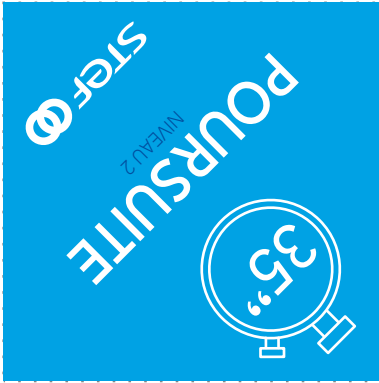




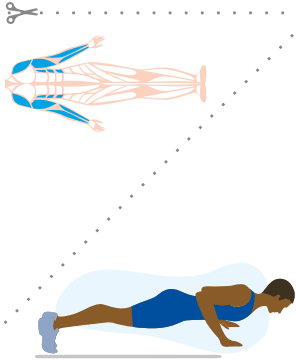
## RELEVEZ LE DÉFI DE LA COCOTTE WINTER BODY STEF

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.



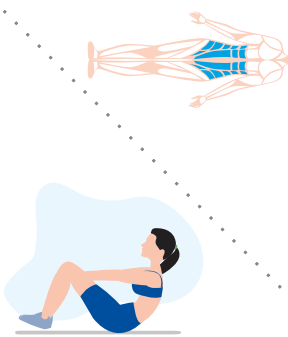
DÉFI WINTER BODY, MÊME EN HIVER !

BRAS



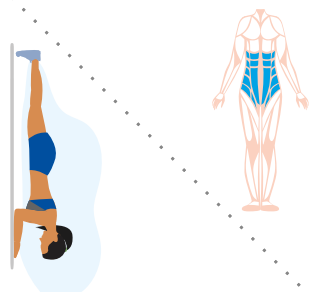
**POMPES**  
Renforcez vos bras, épaules et poitrine.

ABDOS



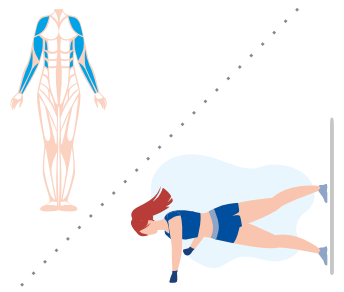
**CRUNCHS**  
Allongé(e) sur le dos, relevez votre buste à la force de vos abdominaux.

ABDOS



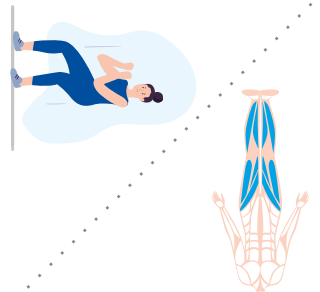
**PLANCHE**  
Maintenez la position de gainage et améliorez votre stabilité.

BRAS



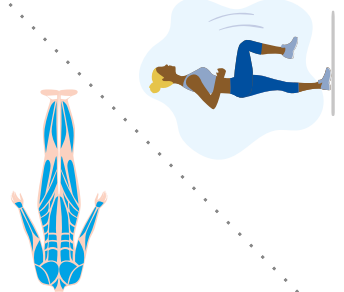
**PUNCHS**  
Boxez comme Rocky !

JAMBES



**CHAISE**  
Fortifiez vos ischio-jambiers et vos quadriceps.

**MONTÉES DE GENOUX**  
Rapides et énergiques.

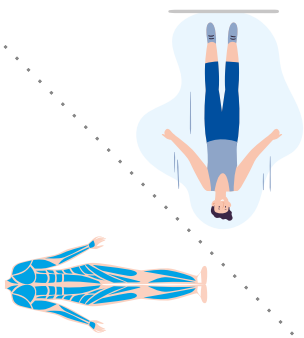


**BURPES**  
Enchaînez rapidement un squat, une pompe et un saut à pieds joints.

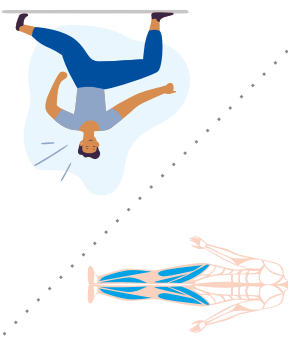
**FENTES AVANT**  
Jambes écartées à la largeur du bassin, réalisez une flexion de la jambe.

CARDIO

CARDIO



JAMBES



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



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

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-