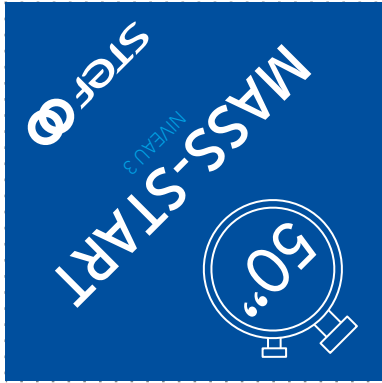




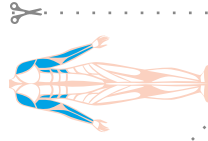
RELEVEZ LE DÉFI DE LA COCOTTE WINTER BODY STEF

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 ! DU SPORT

BRAS



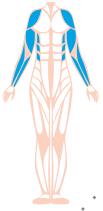
POMPES
Renforcez vos bras, épaules et poitrine.

ABDOS



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

BRAS



PUNCHS
Boxez comme Rocky !

ABDOS

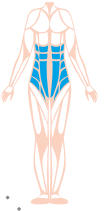
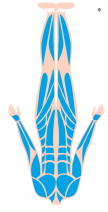


PLANCHE
Maintenez la position de gainage et améliorez votre stabilité.

MONTÉES DE GENOUX
Rapides et énergiques.



CARDIO

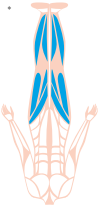
CHAISE
Fortifiez vos ischio-jambiers et vos quadriceps.



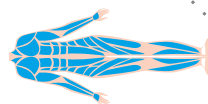
BURPEES
Enchaînez rapidement un squat, une pompe et un saut à pieds joints.

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

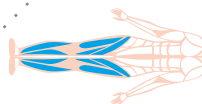
JAMBES



CARDIO



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.