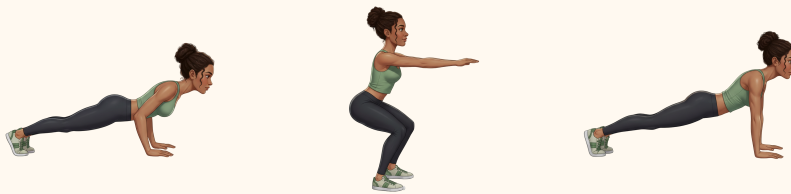


MoveKind

Calisthenics Débutant

Street workout chez soi · Progression

Programme gratuit · movekind.io



Exercices



Pompes

Fondation du push



Squats

Fondation du leg



Planche

Fondation du core



Dips

Fondation upper push



Rowing inversé

Fondation du pull



Pont fessier

Fondation du posterior

Conseils

✓ Maîtrise un niveau avant de passer au suivant

✓ La technique parfaite > les répétitions

MoveKind

Envie d'aller plus loin ?

MoveKind génère des séances adaptées à ton niveau,
ta fatigue et tes objectifs. Pas besoin de planifier.

- ✓ Séances personnalisées par l'IA
- ✓ 120+ exercices au poids du corps
 - ✓ Progression automatique
 - ✓ Coach vocal intégré
- ✓ 100% gratuit pour commencer

Télécharger sur l'App Store

movekind.io