

MoveKind

# Échauffement

## 5 Minutes

Avant chaque séance · 7 mouvements

---

Programme gratuit · [movekind.io](https://movekind.io)



## Exercices



### Mountain climbers

45s · Cardio + core



### Squat d'ouverture

45s · Mobilité hanches, chevilles



### Fente avec rotation

45s · Chaîne antérieure + rotation



### Planche dynamique

45s · Core, épaules

## Conseils

- ✓ Jamais d'étirements statiques avant l'effort
- ✓ L'échauffement progresse du lent au rapide

**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](https://movekind.io)