

MoveKind

Musculation Jambes

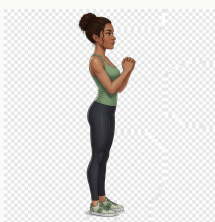
Sans Matériel

10 exercices · Programme 4 semaines

Programme gratuit · movekind.io



Exercices



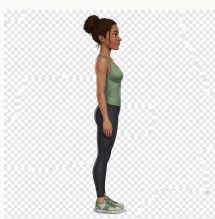
Squat classique

Quadriceps, fessiers



Squat sumo

Adducteurs, fessiers



Fente avant

Quadriceps, équilibre



Fente arrière

Moins de stress genoux



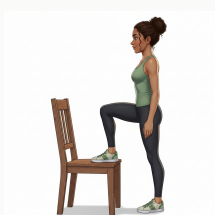
Pont fessier

Ischio-jambiers, fessiers



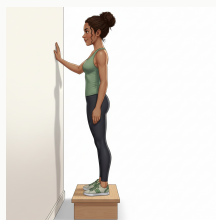
Squat bulgare

Unilatéral, quadriceps



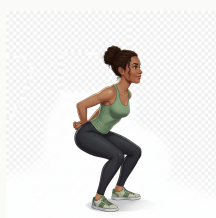
Step-up chaise

Fonctionnel, quadriceps



Mollets debout

Gastrocnémien, soléaire



Squat sauté

Puissance, explosivité



Chaise murale

Isométrique, endurance

Progression

Semaine 1	3x10 reps, 60s repos
Semaine 2	3x12 reps, 50s repos, ajouter sumo + step-up
Semaine 3	4x12 reps, 45s repos, ajouter squat bulgare
Semaine 4	4x15 reps, 40s repos, intégrer squat sauté

Conseils

✓ Commence par les bilatéraux, finis par les unilatéraux

✓ Les genoux suivent la direction des orteils

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