

MoveKind





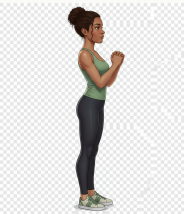
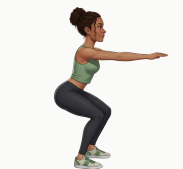






Musculation Sans Matériel

Guide complet · 5 schémas de mouvement

Programme gratuit · movekind.io



Exercices

		<p>Pompes</p> <p>Pousser (push) · Pectoraux, épaules, triceps</p>
		<p>Rowing inversé</p> <p>Tirer (pull) · Dos, biceps</p>
		<p>Squats</p> <p>Squat · Quadriceps, fessiers</p>
		<p>Pont fessier</p> <p>Charnière (hinge) · Ischio-jambiers</p>
		<p>Planche</p> <p>Gainage (core) · Abdos, stabilisateurs</p>
		<p>Fentes arrière</p> <p>Accessoire · Jambes, équilibre</p>

Progression

Semaine 1	3x8 reps, tempo normal, 60s repos
Semaine 2	3x10 reps, tempo normal, 60s repos

Semaine 3	3x10 reps, tempo 3-1-1, 45s repos
Semaine 4	4x10 reps, tempo 3-1-1, 45s repos

Conseils

✓ L'hypertrophie dépend du temps sous tension, pas de la charge

✓ 4 leviers : tempo, volume, amplitude, unilatéral

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