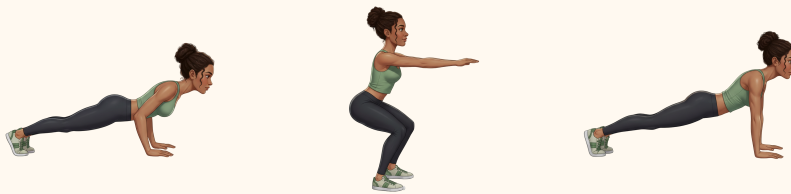


MoveKind

Exercices Poids du Corps

Le guide complet · Tous niveaux

Programme gratuit · movekind.io



Exercices



Pompes

Pectoraux, épaules, triceps



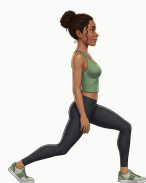
Squats

Quadriceps, fessiers



Planche

Core, stabilisateurs



Fentes

Jambes, équilibre



Pont fessier

Ischio-jambiers, fessiers



Dips

Triceps, pectoraux inférieurs



Mountain climbers

Cardio, core

Progression

Jour A	Pompes (3x8), Squats (3x12), Planche (3x30s)
Jour B	Fentes (3x10), Pont fessier (3x12), Dips (3x8)
Jour C	Circuit : 5 exos, 40s effort, 20s repos, 3 tours

Conseils

✓ Commence par la variante la plus facile

✓ Augmente d'abord les reps, puis la difficulté

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