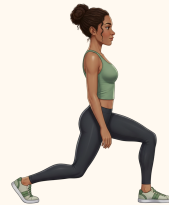


MoveKind

Programme Débutant 4 Semaines

Sans matériel · 3 séances/semaine · 20-30 min

Programme gratuit · movekind.io



Exercices



Squat

3 séries x 12 reps · 45s repos



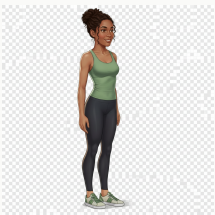
Pompes inclinées

3 séries x 8 reps · 45s repos



Fente arrière

3 séries x 10/jambe · 45s repos



Planche

3 x 30 secondes · 30s repos



Bird-dog

3 séries x 8/côté · 30s repos

Progression

Semaine 1 Apprendre les mouvements, focus technique

Semaine 2 +1 tour de circuit

Semaine 3 +5 secondes par effort

Semaine 4 Variante plus exigeante sur 1-2 exercices

Conseils

✓ Une séance manquée ne casse pas ta progression

✓ Ce qui compte : la tendance sur 4 semaines, pas la perfection quotidienne

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