

MoveKind

# Programme Musculation

## 6 Semaines

Sans matériel · 4 séances/semaine

---

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



## Exercices



### Pompes

Pectoraux, épaules, triceps



### Pompes larges

Pectoraux externes



### Pompes serrées

Triceps, pecs internes



### Dips chaise

Triceps, pectoraux inférieurs



### Squats

Quadriceps, fessiers




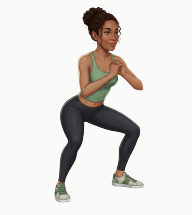


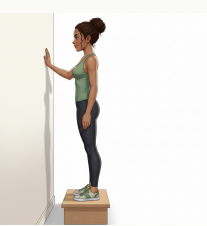

### Fentes avant

Quadriceps, fessiers, équilibre



### Pont fessier

Ischio-jambiers, fessiers

		<b>Squat sumo</b> Adducteurs, fessiers
		<b>Planche</b> Core, stabilisateurs
		<b>Mollets debout</b> Gastrocnémien, soléaire

## Progression

<b>S1-2</b>	3 séries x 8-10 reps · 60s repos — Adaptation
<b>S3-4</b>	4 séries x 10-12 reps · 45s repos — Progression
<b>S5-6</b>	4 séries x 12-15 reps · 45s repos — Intensification

## Conseils

✓ Si un exercice est trop facile, passe à la variante suivante

✓ Si c'est trop dur, reste sur la version précédente

**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)