

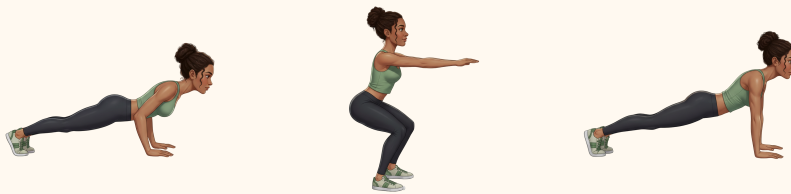
MoveKind

# Sport Maison Sans Matériel

Séance type 30 min · Tous niveaux

---

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



## Exercices



### Pompes

Haut du corps



### Squats

Bas du corps



### Planche

Core



### Fentes

Jambes



### Pont fessier

Postérieur



### Mountain climbers

Cardio

## Progression

Lundi

Full body — force (6 exos, 3 séries)

Mercredi

Cardio doux + mobilité

**Vendredi**

Full body — endurance (circuit)

## Conseils

✓ Pas besoin de plus de 30 min pour une séance efficace

✓ 3 séances légères > 1 séance intense

**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)