

MoveKind

Sport Maison

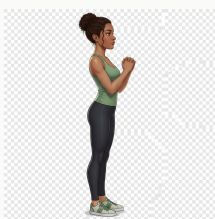
Perte de Poids

Sans régime drastique · Durable

Programme gratuit · movekind.io



Exercices



Squats

Renforcement bas du corps



Pompes

Renforcement haut du corps



Mountain climbers

Cardio HIIT



Planche

Gainage



Squat sauté

Cardio + jambes

Progression

Lundi

Renforcement full body (25 min)

Mercredi

Cardio HIIT léger (20 min)

Vendredi

Renforcement + mobilité (25 min)

Conseils

✓ Vise la constance, pas les calories brûlées

✓ Le sport est un accélérateur, pas le moteur principal

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