**Liste exercices**

Type durée -> ne pas indiquer le nb de répétition uniquement la durée

Gainage face

Gainage côté droit

Gainage côté gauche

Chaise

Hollow rock

Type répétitions -> indiqué ne nombre de répétions ou la durée

Pompes

Tractions

Dips

Extensions du dos au sol

Crunchs

Squats

Squats jump

Fentes avant

Fentes arrière

Burpees

Superman

Mountain climbers croisés

Mountain climbers

Relevé de bassin

V-up

Jumping Jack

Chien tête en bas

Chien tête en haut

Squats bulgares

Extensions des mollets

Méthode de stockage :

* Objet avec deux propriétés :
  + Exercice durée
    - Inclut un array avec la liste des noms excercices
  + Exercice répétitions
    - Inclut un array avec la liste des noms excercices

**Durée** -> choix de la durée aléatoire entre 30s et 120s avec des paliers de 5s. au-delà de 13 indiquer la durée en minutes et secondes

Méthode de stockage :

* Variable exLength

**Répétitions** -> le nombre de répétition doit se situer entre 10 et 30.

Méthode de stockage :

* Variable nbRep