**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