

CROSS HIIT

Leçon 2

MATÉRIEL
ORIENTATION
INTENSITÉ
DIFFICULTÉ
INSTRUCTIONS

Aucun
Jambes dynamiques
Travailler de manière aussi rapide et dynamique que possible
Modérée // **élevée** // très élevée
Les exercices ont lieu dans la longueur de la salle

- 01 Crabe
- 02 Salamandre
- 03 Skipping en av
- 04 Ramper

- 05 Chenille
- 06 Walking lunges
- 07 Sur les talons
- 08 Sprints



CROSS HIIT

Leçon 2

EXERCICE 01 CRABE



Exercice **Position de départ:** genoux fléchis.
Déroulement de l'exercice: se déplacer de côté en gardant les genoux fléchis. Fesses baissées.
Position finale: genoux fléchis.

EXERCICE 02 SALAMANDRE



Exercice **Position de départ:** position d'appui facial basse.
Déroulement de l'exercice: déplacer le genou droit vers le coude droit tout en avançant le bras gauche. Garder les fesses aussi bas que possible. Ensuite, déplacez le genou gauche vers le bras gauche tout en avançant le bras droit.
Position finale: position d'appui facial basse.

EXERCICE 03 SKIPPING EN AVANT



Exercice **Position de départ:** debout, corps redressé.
Déroulement de l'exercice: lever rapidement les genoux et courir aussi vite que possible tout en gardant le haut du corps redressé.
Position finale: debout, corps redressé.

CROSS HIIT

Leçon 2

EXERCICE 04 RAMPER



Exercice **Position de départ:** position accroupie, fesses en-dessous des genoux.
Déroulement de l'exercice: garder la position et se déplacer en avant.
Position finale: position accroupie, fesses en-dessous des genoux.

EXERCICE 05 CHENILLE



Exercice **Position de départ:** mains et pieds par terre. Fesses le plus haut possible.
Déroulement de l'exercice: déplacer les mains en avant au maximum à l'aide des mains puis idem avec les jambes.
Position finale: mains et pieds par terre. Fesses le plus haut possible.

EXERCICE 06 WALKING LUNGES



Exercice **Position de départ:** position de grand pas en avant, en bas, haut du corps droit.
Déroulement de l'exercice: avancer la jambe arrière et la mettre en position basse (angle des genoux à 90°). Haut du corps reste droit.
Position finale: position de grand pas en avant, en bas, haut du corps droit.

CROSS HIIT

Leçon 2

EXERCICE 07 TALONS



Exercice **Position de départ:** debout, haut du corps redressé.
Déroulement de l'exercice: lever les talons vers les fesses en alternant et courant aussi vite que possible.
Position finale: debout, haut du corps redressé.

EXERCICE 08 SPRINTS



Exercice **Position de départ:** debout, haut du corps redressé.
Déroulement de l'exercice: sprinter rapidement entre les parois de la halle.
Position finale: debout, haut du corps redressé.