

CROSS HIIT

Leçon 5

MATÉRIEL

Aucun

ORIENTATION

Tronc stato-dynamique

INTENSITÉ

De façon aussi vite et dynamique que possible

DIFFICULTÉ

Modérée // élevée // très élevée

INSTRUCTIONS

Les participants ont le regard tourné vers l'entraîneur

- 01 Bicycle crunches
- 02 Leg levers
- 03 Windshield wipers
- 04 Crawl (nage sur le ventre)

- 05 Russian twist
- 06 Planche en diagonal
- 07 Heel touch crunches
- 08 Jackknife (couteau poche)



CROSS HIIT

Leçon 5

EXERCICE 01 BYCYCLE CRUNCHES



Exercice **Position de départ:** sur le dos, lever les jambes du sol et les plier. Lever le haut du corps, mettre les mains sur les oreilles, coudes écartés.
Déroulement du mouvement: poser le coude sur la jambe opposée, la jambe allant activement à la rencontre du coude. Alternier droite-gauche rapidement.
Position finale: sur le dos, lever les jambes du sol et les plier. Lever le haut du corps, mettre les mains sur les oreilles, coudes écartés.

EXERCICE 02 LEG LEVERS



Exercice **Position de départ:** sur le dos, jambes tendues légèrement surélevées.
Déroulement du mouvement: lever les jambes en même temps jusqu'à former un angle droit de 90° avec le haut du corps.
Position finale: sur le dos, jambes tendues légèrement surélevées.

CROSS HIIT

Leçon 5

EXERCICE 03 WINDSHIELD WIPERS

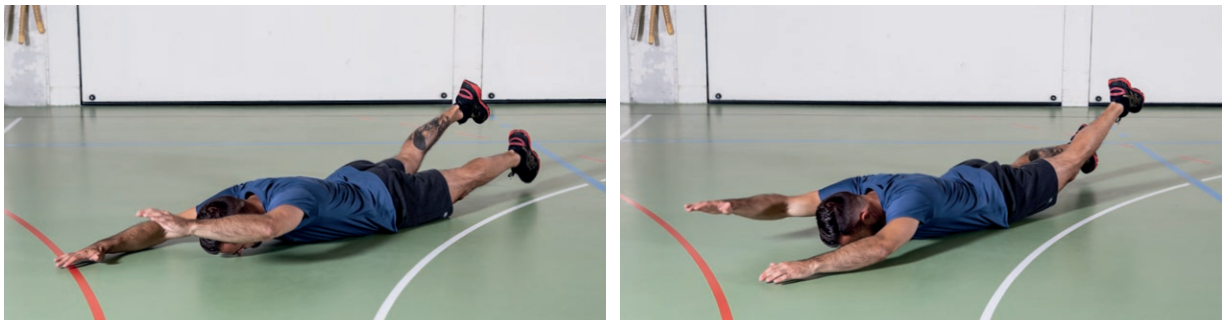


Exercice **Position de départ:** couché sur le dos, jambes tendues, les monter jusqu'à avoir un angle de 90° avec le haut du corps.

Déroulement du mouvement: jambes tendues, les monter à la verticale et les baisser à droite et à gauche en les relevant activement.

Position finale: couché sur le dos, jambes tendues, les monter jusqu'à avoir un angle de 90° avec le haut du corps.

EXERCICE 04 CRAWL (NAGE SUR LE VENTRE)



Exercice **Position de départ:** sur le ventre, bras et jambes tendues, lever légèrement du sol.

Déroulement du mouvement: lever bras et jambe opposés en alternant.

Position finale: sur le ventre, bras et jambes tendues, lever légèrement du sol.

CROSS HIIT

Leçon 5

EXERCICE 05 RUSSIAN TWIST



Exercice **Position de départ:** assis par terre, genoux fléchis, lever les pieds du sol. Lever le haut du corps à 45° direction genou.

Déroulement du mouvement: avec les deux bras, tourner le haut du corps en alternant à droite et à gauche.

Position finale: assis par terre, genoux fléchis, lever les pieds du sol. Lever le haut du corps à 45° direction genou.

EXERCICE 06 PLANK DIAGONAL ABHEBEN (ARME UND BEINE)



Exercice **Position de départ:** position d'appui sur les avant-bras.

Déroulement du mouvement: lever et tendre un bras et une jambe en diagonal.

Position finale: position d'appui sur les avant-bras.

CROSS HIIT

Leçon 5

EXERCICE 07 HEEL TOUCH CRUNCHES



Exercice **Position de départ:** assis par terre, pieds posés et genoux fléchis. Lever le haut du corps à 45° en direction du genou.

Déroulement du mouvement: tendre les bras en direction des pieds et les toucher en alternant droite et gauche.

Position finale: assis par terre, pieds posés et genoux fléchis. Lever le haut du corps à 45° en direction du genou.

EXERCICE 08 JACKKNIFE (COUTEAU DE POCHE)



Exercice **Position de départ:** sur le dos, jambes et haut du corps légèrement surélevés. Tendre les bras derrière la tête.

Déroulement du mouvement: ramener bras et jambes comme un couteau de poche en gardant le tout bien tendu.

Position finale: sur le dos, jambes et haut du corps légèrement surélevés. Tendre les bras derrière la tête.