

## CROSS HIIT

## Leçon 3

**MATÉRIEL**  
**ORIENTATION**  
**INTENSITÉ**  
**DIFFICULTÉ**  
**INSTRUCTIONS**

Aucun  
Globalement dynamique  
De façon aussi vite et dynamique que possible  
Modérée // élevée // **très élevée**  
Les participants ont le regard tourné vers l'entraîneur

- 01 Squat jumps
- 02 Push ups
- 03 Lunges jumps
- 04 Jackknife (couteau poche)

- 05 Sauts de kangourou
- 06 Squat sauts tendus
- 07 Lever les pieds et toucher le côté intérieur
- 08 Burpees



## CROSS HIIT

## Leçon 3

### EXERCICE 01 SQUAT JUMPS



**Exercice** **Position de départ:** position baissée, genoux fléchis. Mains détendues sur les cuisses.  
**Déroulement de l'exercice:** sauter des 2 jambes et tendre les jambes. Mains sur les cuisses, haut du corps droit. Atterrir jambes écartées et revenir à la position de départ.  
**Position finale:** position baissée, genoux fléchis. Mains détendues sur les cuisses.

### EXERCICE 02 PUSH UPS



**Exercice** **Position de départ:** position d'appui facial relevée.  
**Déroulement de l'exercice:** passer de la position d'appui facial relevée à la position d'appui facial basse et revenir.  
**Position finale:** position d'appui facial relevée.

## CROSS HIIT

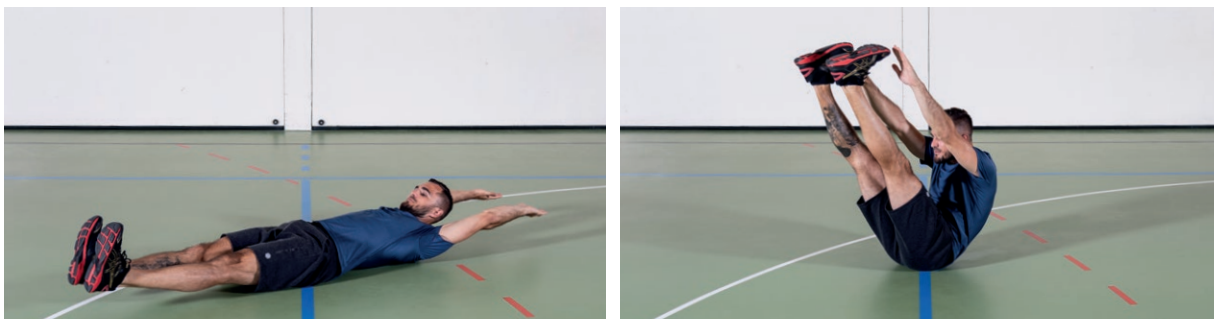
## Leçon 3

### EXERCICE 03 LUNGES JUMPS



**Exercice** **Position de départ:** Position grand pas en avant. Genou de devant à angle droit 90°. Haut du corps droit.  
**Déroulement de l'exercice:** sauter des deux jambes et changer la position des jambes en l'air (devant en arrière et arrière en avant). Se réceptionner dans la position de départ.  
**Position finale:** Position grand pas en avant. Genou de devant à angle droit 90°. Haut du corps droit.

### EXERCICE 04 JACKKNIFE (COUTEAU DE POCHE)



**Exercice** **Position de départ:** Couché sur le dos, décoller les jambes et le haut du corps du sol. Tendre les bras derrière la tête.  
**Déroulement de l'exercice:** ramener les bras et les jambes à la manière d'un couteau de poche en gardant le tout tendu.  
**Position finale:** Couché sur le dos, décoller les jambes et le haut du corps du sol. Tendre les bras derrière la tête.

## CROSS HIIT

## Leçon 3

### EXERCICE 05 SAUTS DE KANGOUROU



**Exercice** **Position de départ:** Debout, haut du corps redressé.  
**Déroulement de l'exercice:** Sauter des deux jambes et ramener les jambes vers la poitrine en l'air. Amortir la réception.  
**Position finale:** Debout, haut du corps redressé.

### EXERCICE 06 SQUAT SAUTS TENDUS



**Exercice** **Position de départ:** position genoux fléchis baissée. Haut du corps redressé.  
**Déroulement de l'exercice:** sauter des deux jambes. Tendre bras et jambes en l'air. Haut du corps redressé. Se réceptionner jambes écartées et amortir la réception en position de départ.  
**Position finale:** position genoux fléchis baissée. Haut du corps redressé.

## CROSS HIIT

## Leçon 3

### EXERCICE 07 LEVER LES PIEDS ET TOUCHER LA PARTIE INTERNE



**Exercice** **Position de départ:** Debout, haut du corps redressé.  
**Déroulement de l'exercice:** lever rapidement les pieds l'un après l'autre et toucher la partie intérieure.  
**Position finale:** Debout, haut du corps redressé.

### EXERCICE 08 BURPEES



**Exercice** **Position de départ:** position d'appui facial relevée.  
**Déroulement de l'exercice:** passer de la position d'appui facial relevée à la position d'appui facial basse. Tendre ensuite dynamiquement les jambes en avant et se réceptionner genoux fléchis. Sauter ensuite en ramenant les genoux vers la poitrine (cf. saut de kangourou). Après la réception, sauter de nouveau en position d'appui facial.  
**Position finale:** position d'appui facial relevée.