

CROSS HIIT

Leçon 7

MATÉRIEL

Aucun

ORIENTATION

Globalement dynamique

INTENSITÉ

Aussi vite et dynamiquement que possible

DIFFICULTÉ

Modérée // élevée // **très élevée**

INSTRUCTIONS

Les participants ont le regard tourné vers l'entraîneur

01 2 sidesteps avec saut

05 Sauts de kangourou

02 Sauts d'âne

06 Salamandre

03 Lever lat. avec jambe écartée à gauche

07 Mountain climber

04 Lever lat. avec jambe écartée à droite

08 Burpees



CROSS HIIT

Leçon 7

EXERCICE 01 2 SIDESTEPS AVEC SAUT



Exercice **Position de départ:** debout haut du corps droit, position légèrement accroupie.
Déroulement du mouvement: déplacer la jambe gauche deux fois à l'extérieur et suivre avec la jambe droite puis effectuer un saut tendu. Amortir la réception et idem de l'autre côté.
Position finale: debout haut du corps droit, position légèrement accroupie.

EXERCICE 02 SAUTS D'ÂNE



Exercice **Position de départ:** à quatre pattes.
Déroulement du mouvement: taper des deux jambes en l'air aussi loin que possible en arrière en tenant l'appui sur les mains.
Position finale: à quatre pattes.

CROSS HIIT

Leçon 7

EXERCICE 03 LEVER LATÉRAL AVEC JAMBE ÉCARTÉE À GAUCHE



Exercice **Position de départ:** appui latéral sur avant-bras, main d'en haut sur l'oreille.
Lever la jambe de dessus.
Déroulement du mouvement: lever le haut du corps (fesses) et baisser.
Position finale: appui latéral sur avant-bras, main d'en haut sur l'oreille.
Lever la jambe de dessus.

EXERCICE 04 LEVER LATÉRAL AVEC JAMBE ÉCARTÉE À DROITE



Exercice **Position de départ:** appui latéral sur avant-bras, main d'en haut sur l'oreille.
Lever la jambe de dessus.
Déroulement du mouvement: lever le haut du corps (fesses) et baisser.
Position finale: appui latéral sur avant-bras, main d'en haut sur l'oreille.
Lever la jambe de dessus.

CROSS HIIT

Leçon 7

EXERCICE 05 SAUTS DE KANGOUROU



Exercice **Position de départ:** debout haut du corps droit.
Déroulement du mouvement: sauter des deux jambes et lever les deux genoux vers la poitrine. Amortir la réception.
Position finale: debout haut du corps droit.

EXERCICE 06 SALAMANDRE



Exercice **Position de départ:** position d'appui facial basse.
Déroulement du mouvement: lever le genou droit vers le coude droit tout en avançant le bras gauche. Fesses aussi basses que possible. Puis lever le genou gauche vers le bras gauche tout en avançant le bras droit.
Position finale: position d'appui facial basse.

CROSS HIIT

Leçon 7

EXERCICE 07 MOUNTAIN CLIMBER



Exercice **Position de départ:** position d'appui facial surélevée.

Déroulement du mouvement: effectuer des suites alternées rapides genou droit et gauche en diagonal vers le coude opposé.

Position finale: position d'appui facial surélevée.

EXERCICE 08 BURPEES



Exercice **Position de départ:** position d'appui facial surélevée.

Déroulement du mouvement: alterner position d'appui facial surélevée vers position d'appui facial basse et vice-versa. Avancer ensuite rapidement la jambe et atterrir en position de genoux fléchis. Effectuer ensuite un grand saut en tirant les genoux vers la poitrine (cf. kangourou). Après la réception, reprendre rapidement la position d'appui facial.

Position finale: position d'appui facial surélevée.