

CROSS HIIT

Leçon 4

MATÉRIEL

Aucun

ORIENTATION

Globalement 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 Back kicks

02 Boîtes fantômes

03 Front kicks avec changement de pas

04 Pousser le genou devant en changeant de pas

05 Pantin frontal

06 Standing abs twist

07 Boxing push ups

08 Pantin de côté



CROSS HIIT

Leçon 4

EXERCICE 01 BACK KICKS



Exercice **Position de départ:** debout, haut du corps redressé.
Déroulement de l'exercice: pencher le haut du corps en avant et tourner légèrement. Lever la jambe en arrière comme pour un kick de karaté. Alternier gauche et droite.
Position finale: debout, haut du corps redressé.

EXERCICE 02 BOÎTES FANTÔMES



Exercice **Position de départ:** debout, haut du corps redressé, petit pas en avant.
Déroulement de l'exercice: coups de boxe en l'air. Ne pas tendre complètement les coudes.
Position finale: debout, haut du corps redressé, petit pas en avant.

EXERCICE 03 FRONT KICKS AVEC CHANGEMENT DE PAS



Exercice **Position de départ:** debout, haut du corps redressé.
Déroulement de l'exercice: pencher le moins possible le haut du corps en arrière. Commencer par lever un genou puis tendre la jambe de manière dynamique. Alternier droite et gauche.
Position finale: debout, haut du corps redressé.

CROSS HIIT

Leçon 4

EXERCICE 04 POUSSER LE GENOU DEVANT EN CHANGEANT DE PAS



Exercice **Position de départ:** debout, haut du corps redressé, petit pas en avant.
Déroulement de l'exercice: déplacer le genou arrière en avant de manière dynamique en penchant le moins possible le haut du corps en arrière. Saut de changement pour mettre l'autre jambe en arrière. Alternier droite et gauche.
Position finale: debout, haut du corps redressé, petit pas en avant.

EXERCICE 05 PANTIN FRONTAL



Exercice **Position de départ:** debout, haut du corps redressé, petit pas en avant, bras tendu en avant parallèles au sol.
Déroulement de l'exercice: changer rapidement les deux jambes par un saut avec les bras qui se déplacent en haut/bas.
Position finale: debout, haut du corps redressé, petit pas en avant.

CROSS HIIT

Leçon 4

EXERCICE 06 STANDING ABS TWIST



Exercice **Position de départ:** debout, haut du corps redressé.
Déroulement de l'exercice: amener le bras droit en diagonal vers la jambe gauche à hauteur du ventre. Alternier droite et gauche.
Position finale: debout, haut du corps redressé.

EXERCICE 07 BOXING PUSH UPS



Exercice **Position de départ:** sur le dos, pieds par terre, jambes fléchies.
Déroulement de l'exercice: lever le torse en direction du genou en effectuant à chaque fois un geste de boxe à droite/gauche. Les pieds restent par terre.
Position finale: sur le dos, pieds par terre, jambes fléchies.

CROSS HIIT

Leçon 4

EXERCICE 08 PANTIN DE CÔTÉ



Exercice **Position de départ:** debout, jambes écartées, bras le long du corps sans le toucher.
Déroulement de l'exercice: ramener les jambes sous le corps tout en levant les bras dessus la tête. Sauter pour revenir à la position de départ de manière dynamique.
Position finale: debout, jambes écartées, bras le long du corps sans le toucher.