

## CROSS HIIT

## Leçon 1

### MATÉRIEL

Un banc pour max. 4 personnes

### ORIENTATION

Globalement dynamique

### INTENSITÉ

Effectuer de manière aussi rapide et dynamique que possible

### DIFFICULTÉ

Modérée // élevée // **très élevée**

### INSTRUCTIONS

Répartir librement les bancs dans la salle. Les participants ont le regard tourné vers l'entraîneur

**01** Sauter par-dessus le banc en alternant

**02** Mountain climber

**03** Sauts de cheval par-dessus le banc

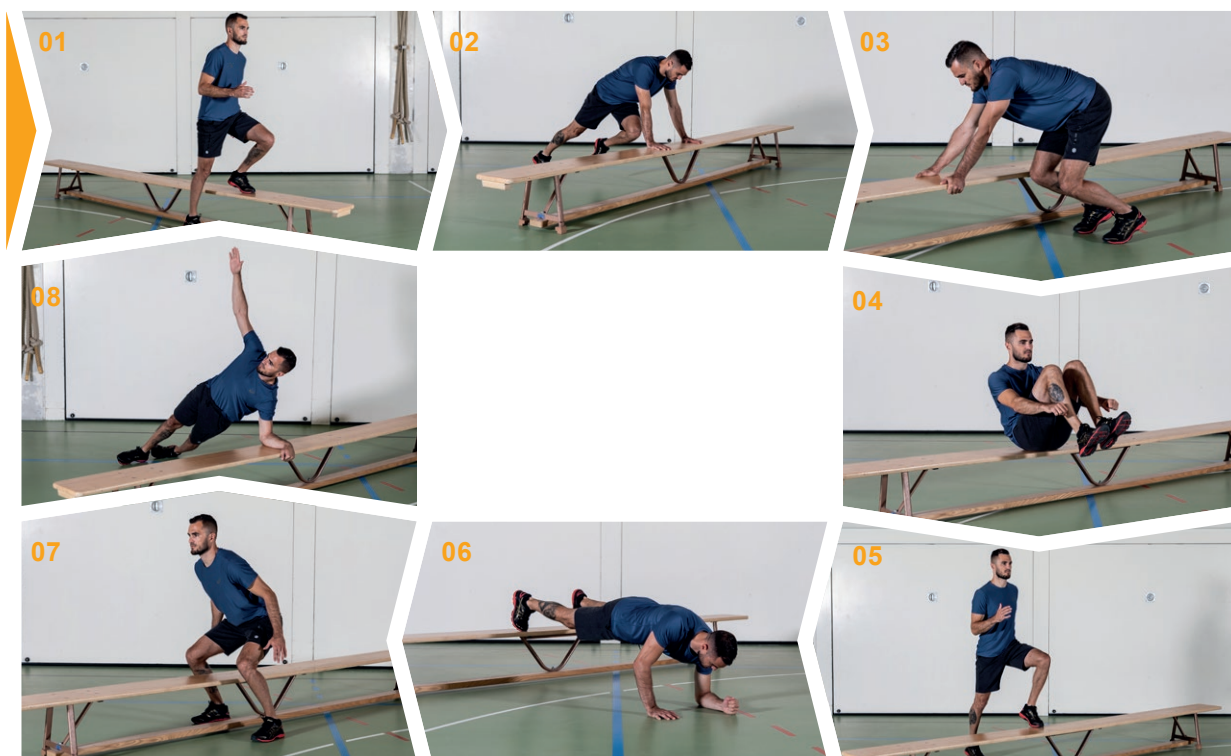
**04** Aviron assis sur le banc

**05** Tapoter le banc avec la pointe des pieds

**06** Uneven planks

**07** Squat jumps

**08** En appui sur l'avant-bras, tourner le torse à l'intérieur et à l'extérieur



## CROSS HIIT

## Leçon 1

### EXERCICE 01 SAUTER PAR-DESSUS LE BANC EN ALTERNANT



**Exercice** **Position de départ:** pied gauche par terre, pied droit sur le banc.  
**Déroulement de l'exercice:** lever dynamiquement le pied gauche du sol, le poser sur le banc, poser le pied droit par terre à droite du banc. Répéter de l'autre côté.  
**Position finale:** pied gauche par terre, pied droit sur le banc.

### EXERCICE 02 MOUNTAIN CLIMBER



**Exercice** **Position de départ:** position appui faciale relevée. Bras sur le banc, pieds par terre.  
**Déroulement de l'exercice:** amener rapidement en alternant droite-gauche le genou en diagonal vers le coude opposé.  
**Position finale:** position d'appui facial relevée. Bras sur le bas, pieds par terre.

## CROSS HIIT

## Leçon 1

### EXERCICE 03 SAUTS DE CHEVAL PAR-DESSUS LE BANC



**Exercice** **Position de départ:** placer les deux jambes côte-à-côte à gauche du banc. Prendre appui sur les mains un peu décalées.

**Déroulement de l'exercice:** lever dynamiquement les jambes du sol, passer par-dessus le banc et atterrir sur les deux jambes de l'autre côté du banc.

**Position finale:** placer les deux jambes côte-à-côte à gauche du banc. Prendre appui sur les mains un peu décalées.

### EXERCICE 04 AVIRON ASSIS SUR LE BANC



**Exercice** **Position de départ:** s'asseoir sur le banc à angle droit. Lever les jambes tendues et pencher le haut du corps en arrière de manière à contracter le torse. Les bras restent près du torse.

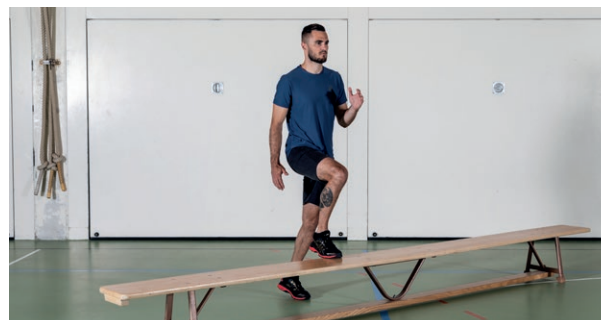
**Déroulement de l'exercice:** ramener les jambes près du torse puis tendre aussi loin que possible.

**Position finale:** s'asseoir sur le banc à angle droit. Lever les jambes tendues et pencher le haut du corps en arrière de manière à contracter le torse. Les bras restent près du torse.

## CROSS HIIT

## Leçon 1

### EXERCICE 05 TAPOTER LE BANC AVEC LA POINTE DES PIEDS



**Exercice** **Position de départ:** debout en face du banc.  
**Déroulement de l'exercice:** haut du corps redressé, lever le pied gauche et tapoter le banc avec les orteils. Temps de contact minime. Idem avec l'autre pied. Alternier rapidement.  
**Position finale:** debout en face du banc.

### EXERCICE 06 UNEVEN PLANKS



**Exercice** **Position de départ:** position d'appui facial relevée. Pieds sur le banc, bras par terre.  
**Déroulement de l'exercice:** passer de la position d'appui facial à l'appui sur les avant-bras et revenir.  
**Position finale:** position d'appui facial relevée. Pieds sur le banc, bras par terre.

## CROSS HIIT

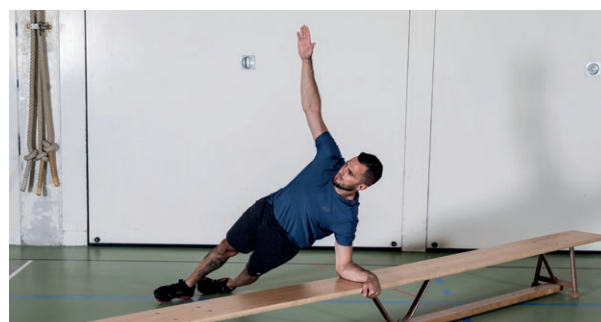
## Leçon 1

### EXERCICE 07 SQUAT JUMPS



**Exercice** **Position de départ:** une jambe de chaque côté du banc. Fesses baissées, jambes pliées, par-dessus le banc.  
**Déroulement de l'exercice:** sauter dynamiquement des deux jambes et atterrir des deux jambes sur le banc. Puis sauter des deux jambes et revenir à la position de départ.  
**Position finale:** une jambe de chaque côté du banc. Fesses baissées, jambes pliées, par-dessus le banc.

### EXERCICE 08 EN APPUI L'AVANT-BRAS, TOURNER LE TORSE A L'INT. ET A L'EXTERIEUR



**Exercice** **Position de départ:** appui sur les avant-bras en face du banc. Bras sur le banc, jambes au sol.  
**Déroulement de l'exercice:** avec le bras gauche tourner le haut du corps pour que le bras montre le plafond. Puis appui sur le bras droit. Amener ensuite le bras gauche sous le corps en appui. Tourner les pieds au sol. Tenir la contraction. Répéter 10x puis changer de bras.  
**Position finale:** appui sur les avant-bras en face du banc. Bras sur le banc, jambes au sol.