

## CROSS HIIT

## Leçon 6

### 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** Skater

**02** Squat vers push up

**03** Skipping sur place

**04** Crunches en appui latéral à gauche

**05** Crunches en appui latéral à droite

**06** Side lunges

**07** High crunches

**08** Lunges to knee up jump



## CROSS HIIT

## Leçon 6

### EXERCICE 01 SKATER



**Exercice** **Position de départ:** debout, haut du corps redressé.  
**Déroulement de l'exercice:** avec la jambe gauche, faire un grand pas de côté. Lever la jambe droite et la poser derrière la jambe gauche tout en faisant le mouvement d'équilibre avec le bras gauche qui part devant à droite. Idem dynamiquement de l'autre côté.  
**Position finale:** debout, haut du corps redressé.

### EXERCICE 02 SQUAT VERS PUSH UP



**Exercice** **Position de départ:** genoux fléchis.  
**Déroulement de l'exercice:** sauter des 2 jambes en arrière en position d'appui facial. Effectuer un appui facial puis revenir aussi vite que possible en position genoux fléchis et fléchir.  
**Position finale:** genoux fléchis.

## CROSS HIIT

## Leçon 6

### EXERCICE 03 SKIPPING SUR PLACE



**Exercice** **Position de départ:** Debout, haut du corps redressé.  
**Déroulement de l'exercice:** lever les genoux à hauteur des hanches aussi vite que possible tout en courant aussi vite que possible. Haut du corps droit.  
**Position finale:** Debout, haut du corps redressé.

### EXERCICE 04 CRUNCHES EN APPUI LATÉRAL À GAUCHE



**Exercice** **Position de départ:** en appui latéral sur l'avant-bras, main de dessus vers l'oreille et coude écarté.  
**Déroulement de l'exercice:** amener le genou vers le coude et revenir. Approcher légèrement le coude.  
**Position finale:** en appui latéral sur l'avant-bras, main de dessus vers l'oreille et coude écarté.

## CROSS HIIT

## Leçon 6

### EXERCICE 05 CRUNCHES EN APPUI LATÉRAL À DROITE



**Exercice** **Position de départ:** en appui latéral sur l'avant-bras, main de dessus vers l'oreille et coude écarté.

**Déroulement de l'exercice:** amener le genou vers le coude et revenir. Approcher légèrement le coude.

**Position finale:** en appui latéral sur l'avant-bras, main de dessus vers l'oreille et coude écarté.

### EXERCICE 06 SIDE LUNGES



**Exercice** **Position de départ:** pas jambes écartées.

**Déroulement de l'exercice:** déplacer le poids du corps sur une jambe et avancer un peu le genou. Déplacement du poids du corps de l'autre côté. Haut du corps droit.

**Position finale:** pas jambes écartées.

## CROSS HIIT

## Leçon 6

### EXERCICE 07 HIGH CRUNCHES

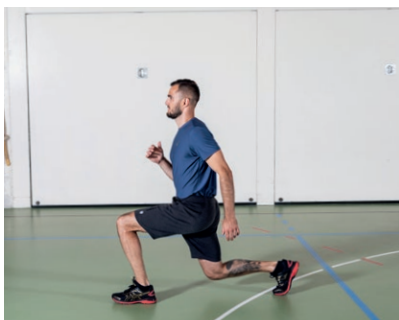


**Exercice** **Position de départ:** couché sur le dos, ramener les jambes tendues à 90° du haut du corps et écarter les jambes.

**Déroulement de l'exercice:** se lever, bras tendus entre les jambes, autant que possible en levant le torse.

**Position finale:** couché sur le dos, ramener les jambes tendues à 90° du haut du corps et écarter les jambes.

### EXERCICE 08 LUNGES TO KNEE UP JUMP



**Exercice** **Position de départ:** position grand pas en avant.

**Déroulement de l'exercice:** avancer la jambe de derrière et lever le genou à hauteur du ventre. Effectuer un petit saut sur une jambe. Ramener la jambe et faire un saut de changement. Alternier droite et gauche.

**Position finale:** position grand pas en avant.