

TESTS DE PRÉREQUIS DU CQP IF

MUSCULATION PERSONAL TRAINER ET/OU COURS COLLECTIFS

.....

Vous souhaitez intégrer une formation **CQP Instructeur Fitness** option Musculation Personal Training et/ou option Cours Collectifs ?

Vous devez impérativement valider les **tests de prérequis** avant de rentrer en formation.

Nous vous proposons de vous inscrire à la prochaine date de test qui se déroulera à l'ADPS Formation à Clermont-Ferrand.

CONDITIONS D'ACCÈS

✓ Ouvert à tous

Tarif :

40€ 1 option

50€ 2 options



Scannez le QR CODE pour payer en ligne

 9h00 à 17h00

 Inscription à définir

 Date des tests à définir

Plus d'informations :

04.51.11.00.26 - contact@adps-formation.com

Présentation tests

Tests CQP Musculation et Personal Training épreuve de démonstration technique

	Femme			Homme		
Exercice	NB de rep	rep à valider	% / kg	NB de rep	rep à valider	% / kg
Squat	8	5	60% poids du corps	8	5	100% poids du corps
Développé couché	8	5	40% poids du corps	8	5	80% poids du corps
Développé militaire	8	5	30% poids du corps	8	5	40% poids du corps
Soulevé de terre	8	5	40% poids du corps	8	5	80% poids du corps
Fentes	8	5	20kg	8	5	30kg

Tests CQP Cours Collectifs

épreuve de démonstration technique de 45min

- 15min de cardio coordination et endurance
- 15min de renforcement musculaire
- 15min de flexibilité et mobilité

Test oral CQP (MPT et CC)

satisfaire au test oral des prérequis de présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience dans la ou les option(s) choisie(s) et la capacité de projection vers une situation professionnelle.

Bulletin d'inscription à renvoyer à l'ADPS :

Je soussigné(e), Monsieur / Madame
souhaite être inscrit(e) aux tests CQP à l'ADPS. Je m'engage à être présent sur la date de formation.

Nom : Prénom :

Date de naissance : / / Lieu de naissance :

Adresse postale :

Code postal : Ville :

Numéro de téléphone :

Adresse mail :@.....

Signature :

Si mineur,

Nom et Prénom du représentant légal :

Signature :

Suivez-nous !



www.adpsformation.com