DETAIL DES TEP

CQP IF Musculation Personal Trainer (IF)

Exigences préalables à l'entrée en formation

TEP - LES EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION DU CQP IF / PT

Les exigences préalables à l'entrée en formation du CQP IF / PT ont pour objectifs de vérifier la capacité du candidat à suivre un cursus de formation et d'évaluer son niveau de pratique.

- LES EPREUVES DES TEP DU CQP IF PERSONAL TRAINER

- **SQUAT :** pour les hommes 100% du poids de corps, et pour les femmes 60% de poids de corps
- **DEVELOPPE COUCHE :** pour les hommes 80% de poids du corps et pour les femmes 40%
- **SOULEVE DE TERRE :** pour les hommes 80% de poids de corps et pour les femmes 40% de poids de corps
- **FENTE :** pour les hommes 30kg, et pour les femmes 20kg
- **DEVELOPPPE MILITAIRE :** pour les hommes 40% de poids de corps et pour les femmes 30% de poids de corps.

*Evaluation de la **technicité et des placements. Critères de réussites** : pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 réussites sur 8.*