



ABD FORMATION CONSEIL - CQP Instructeur Fitness - Option Musculation & Personal Training Septembre 2024 - Mars 2025

Session : La session s'étend de septembre 2024 à février 2025 (hors rattrapages)

Tests d'entrée : lundi 09 septembre 2024

Période 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi
	30-sept.-24	01-oct.-24	02-oct.-24	03-oct.-24	04-oct.-24	05-oct.-24	06-oct.-24	07-oct.-24	08-oct.-24
	UC3/UC5B	UC3/UC6B	UC3/UC6B	UC6B	UC2/UC5B	UC3/UC6B	UC1	UC6B	UC2/UC5B - EPMSP
	Qualités physiques Testing / screening	Barre olympique	Péda Muscu Plateau	Conditionning	Analyse public	TRX	Secourisme - prévention	Echauffement Qualités physiques	Accueil - Sécurité

Période 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi
	25-nov.-24	26-nov.-24	27-nov.-24	28-nov.-24	29-nov.-24	30-nov.-24	01-déc.-24	02-déc.-24	03-déc.-24	04-déc.-24
	UC4	UC2/UC5B	UC6B	uc2/uc5b	UC2/UC5B	UC3/UC6B	UC6B	UC6B	UC6B	UC6B
	Marketing-com / Analyse- développement	Programmation	Kettlebell	Haltéro/puissance	Muscu pratique / hypertrophie	Anat/muscu/nutrition	Small group	Conditionning	Faire ses statuts	Small group

Période 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi
	13-janv.-25	14-janv.-25	15-janv.-25	16-janv.-25	17-janv.-25	18-janv.-25	19-janv.-25	20-janv.-25	21-janv.-25
	UC6B	UC5B/UC6B	UC6B	UC2/UC5B	UC3/UC6B	UC3/UC6B	UC6B	UC4	UC2/UC5B
	Poids de corps	Barre olympique Programmation	Tempos	Muscu pratique / hypertrophie	Anatomie/musculation/nutrition	UC3/UC6B	UC6B	Enquête satisfaction/actions promotion	Mobilité + Tech mesure

Mise en stage : celle-ci débutera après la première période d'enseignement, soit à partir du 31 janvier 2025, et se terminera le 31 mai 2025. Cette période étendue permettra une flexibilité nécessaire pour effectuer les 150 heures de stage, en tenant compte des contraintes différenciées des structures d'accueil.

Visite en structure : les visites en structure auront lieu entre le 25 novembre 2024 et le 25 janvier 2025.

Evaluations	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
	08-févr.-25	09-févr.-25	10-févr.-25	11-févr.-25	12-févr.-25	13-févr.-25
	UC1 EP1	UC1 EP2	UC4	UC5BB	UC6BB	UC6BB

Rattrapages : 22-23 mars 2025