

FITS PRO

NOUVELLE OPPORTUNITÉ

TESTS DE SÉLECTION

VENDREDI 2 SEPTEMBRE 2022

en partenariat avec

LET'S GO
FITNESS

TYPE	Réalisation en présentiel 2 épreuves : ENTRETIEN / TESTS PHYSIQUES
EXIGENCES	ENTRETIEN : Statut validé Tests physiques : Statut validé

ENTRETIEN

MODALITES

Évaluation du candidat par un entretien avec le jury.

Présentation du candidat (parcours professionnel, personnel, sportif, ...), puis le jury posera des questions sur différents thèmes liés au secteur du Fitness.

DUREE : 10 - 15 min

TESTS PHYSIQUES

Les tests physiques se déroulent en 2 parties :

- Renforcement musculaire : 5 épreuves à réaliser.
- Cardiovasculaire : Suivi d'un cours collectif de 30 minutes.

1/ RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

SQUATS

VOLUME	REALISER 6 REPETITIONS
INTENSITE	HOMMES : 100% du poids du corps FEMMES : 80% du poids du corps

POMPES AU SOL

VOLUME	HOMMES : REALISER 20 REPETITIONS FEMMES : REALISER 10 REPETITIONS
INTENSITE	HOMMES : Poids du corps – pointes de pieds au sol FEMMES : Poids du corps – pointes de pieds au sol

TRACTIONS en pronation

VOLUME	REALISER 6 REPETITIONS
INTENSITE	HOMMES : 100% du poids du corps FEMMES : TIRAGE POITRINE à la poulie haute mains en pronation prise large - 50% du poids du corps ou 1 Traction.

SOULEVE DE TERRE

VOLUME	REALISER 6 REPETITIONS
INTENSITE	HOMMES : 80% du poids du corps FEMMES : 50% du poids du corps

DIPS

VOLUME	REALISER 6 REPETITIONS
INTENSITE	HOMMES : BARRES PARALLELES FEMMES : DIPS ENTRE DEUX BANCS ou 2 REPS BARRES PARALLELES

2/ CARDIOVASCULAIRE :

Suivi d'un cours collectif.

Vous suivrez un cours collectif pendant une durée de 30 mins, celui-ci se décompose de la manière suivante :

- Un échauffement : 5 mins
- Une partie renforcement musculaire : 10 mins (BODY PUMP et Gainage)
- Une partie cardiovasculaire : 10 mins (BODY ATTACK ou BODY COMBAT)
- Un retour au calme : 5 mins (BODY BALANCE – Stretching).

Toute la team de FITSPRO et LET'S GO vous souhaite de bons entraînements et succès lors des tests.