

# KORPSCOMMANDOTROEPEN

## 10 TIPS VOOR DE TOEKOMSTIGE COMMANDO

1. Op [www.korpscommandotroepen.nl](http://www.korpscommandotroepen.nl) vindt u trainingsschema's die een voorbeeld kunnen zijn voor uw eigen trainingsprogramma. Deze zijn gebaseerd op **krachtuithoudingsvermogen** en **uithoudingsvermogen**.
2. Lid worden van een vereniging waarbij men survivaltrainingen en wedstrijden organiseert is een aanrader. Hier leert u bijvoorbeeld touwklimmen en andere technieken die van pas kunnen komen in de opleiding. (**doorzettingsvermogen en coördinatie**)
3. Kunnen **zwemmen** is een vereiste binnen het KCT, zorg dat u dit meeneemt in uw trainingsprogramma.
4. Trainen is doelbewust, systematisch in zwaarte toenemende functionele belasting, welke het doel heeft het fysieke en mentale prestatieniveau te verhogen. Hierbij hoort dus een juiste combinatie van **arbeid en rust**. Zodra deze niet in balans is zal het resultaat niet optimaal zijn.
5. Laat anderen uw trainingsmomenten bepalen. Dit leert u omgaan met ongunstige tijdstippen, slecht weer enz. Dit zorgt voor **mentale vorming/ weerbaarheid**.
6. Ga samen met anderen trainen. Trainen voor hetzelfde doel motiveert en zorgt ervoor dat u leert **samenwerken**.
7. Zorg voor een normaal eetpatroon. (**schijf van 5**)
8. Zorg voor goed schoeisel. **Stevige wandelschoenen** (maximaal categorie b) en **hardloopschoenen** zorgen ervoor dat je verantwoord kan trainen en voorkomen blessures. Laat je voorlichten door erkende verkooppunten op het gebied van bovenstaand type schoeisel. Zoek op internet naar **wandelsportorganisaties** voor diverse wandelroutes.
9. Leren **kaartlezen** geeft u een voorsprong tijdens de opleiding.
10. Een vechtsport leert u niet alleen goed vechten maar leert u ook een aantal normen en waarden die bij het KCT hoog in het vaandel staan. **Discipline** en **gevechtsbereidheid**.

