**A sikerhez vezető út:**

Azt szokták mondani, a fizikai állóképesség fejleszthető. Bizonyos értelemben igen, szerény véleményem szerint pedig nem. Pontosabban, ha az egyén nem akarja, más nem tudja helyette fejleszteni. Hiába adunk valakinek edzéstippeket, visszük el testnevelés foglalkozásra, ha nem teszi bele a kellő munkát. Valamilyen fokú tiszteletlenségnek vehető, ha valaki ideállít 17 perces 3200 m futással, 40 fekvőtámasszal és 4 húzódzkodással. Ha az 5 km futást sikerül 25 perc, a 3,2 km futást pedig 14:30 alatti szintidőn tartani, az már egy kiválasztón vállalható eredmény. Szabályos fekvőtámaszból 60 vagy e fölötti ismétlésszám legyen a cél. Húzódzkodást 20, a felülést pedig 70 körüli értékre tornásszák fel, akik hozzánk készülnek. A gyorsköteles kijuttatási mód miatt alapvető követelmény, hogy a harcoló beosztású katonák fel tudjanak menni a kötélen. A felsorolt szintek csak irányadóak, de az elmúlt évek statisztikai adatai azt mutatják, ennél gyengébb teljesítménnyel kivételes esetekben sikerül csak a kiválasztót túlélni... „Katonáéknál” a nap első foglalkozása a fizikai állóképesség fejlesztése. Megfelelő bemelegítés után, jöhet a tényleges edzés. Minden sportágnak kijár a tisztelet, de a klasszikus testépítés és erőemelés nem a legjobb választás. Megsüvegelendő teljesítmény 19 perc alatt 5 kilométert futni, de nem elég, ha hátizsákkal két kör után mégis összeesik az illető. Saját testsúlyos és szabadsúlyos köredzéseket javaslok a felkészülési időszakban. Pontos edzéstervet most hadd ne ajánljunk, de évi 120-130 nap körüli intenzív edzésnappal már jó úton járunk az edzettség felé. Az igénybevétel sajátossága miatt tehetünk be magunknak mérőpontokat. Adott időegység alatt végzett ismétlésszámot érdemes saját magunknak felmérni. Például hétfőn felmérjük a guggolást, kedden a fekvőtámaszt, szerdán a húzódzkodást, csütörtökön a négyütemű fekvőtámaszt pénteken pedig a futást. Minden gyakorlatból maximálisan a szabályos végrehajtásra kell törekedni. A szintek: egy óra alatt 600-800 fekvőtámasz, egy óra alatt 1200-1300 guggolás, egy óra alatt 250-300 húzódzkodás, 5 perc folyamatos négyütemű fekvőtámaszból 80 a megfelelő, 100 a kiváló ismétlésszám. Pénteken levezetésként fussunk legalább egy 25 perces 5 kilométert. Aki ezt a teljesítményt hozza, bátran nekiláthat a kiválasztónak. Rendkívül fontos a nyújtás! Minden edzés után szánjuk 15-20 percet a test teljes lenyújtására!