



### Uitleg sportlessen

De sportlessen zijn een belangrijk onderdeel van de VeVa opleiding. De fysieke testen die je aan het eind van de opleiding moet afleggen om bij verschillende onderdelen van krijgsmacht aan de slag te kunnen, zijn zonder training moeilijk te behalen. Daarom besteden we op het Deltion College veel aandacht aan kracht en uithoudingsvermogen. Een van de testen is het lopen met een rugzak. Het gewicht hiervan kan oplopen tot 45 kg. We geven dan ook het **advies** om pas aan de opleiding te beginnen wanneer je zelf minimaal 58 kg weegt. Na afloop van de intake krijg je een trainingsschema mee. Het is in je eigen belang om dit schema te volgen. Het bereidt je lichaam voor op de trainingen die je tijdens je opleiding krijgt en waardoor de kans op blessures beperkt wordt.

**VeVa is geen sportopleiding, VeVa is trainen!**