

fitballu, na trampolíně a na prknech. Co se týče cvičení na míči, vždy preferujeme komplexní cviky. Další variantou je, že různé cvičení na udržení rovnováhy zařazujeme mezi těžší cviky na stacionárním kole, kdy je důraz kladen na zátěž. Samozřejmě se před každým tréninkem důkladně rozcvičíme – na kole anebo na běžeckém pásu. Po tréninku si volně zajezdíme na stacionárním kole a úplně na závěr je ještě na programu protažení celého těla.“

» Sezóna v NHL trvá většinou od začátku října zhruba do konce dubna. Kdy začínáte letní přípravu na další sezónu?

„To vždy záleží na tom, jak dlouhá je sezóna. Ta letošní skončila o něco dříve. Nicméně zpravidla po čtrnácti dnech od konce sezóny jsem už začínal lehce s posilováním a s kondičním tréninkem – jezdil jsem na kole, běhal a postupně jsem zařadil do svého programu i kruhové tréninky, kdy se tepová frekvence pohybovala mezi 150 až 180 úderů za minutu.“

» Kolik tréninků máte za týden v přípravném období?

„Trénujeme každý den kromě neděle. Většinou dopoledne, v pondělí, středu a v pátek cvičíme v posilovně zhruba hodinu a čtvrt a v úterý, čtvrtek a v sobotu je na programu jízda na kole, běh a speciální trénink na rozvoj výbušné síly na schodech anebo tahem závaží jako na saních. A k tomu ještě přidáváme odpoledne tenis, plážový volejbal anebo fotbal.“

» Když každoročně přecházíte už koncem srpna trénovat na led, jak často máte přitom kondiční tréninky i mimo led?

„Je to velmi individuální, ale většinou je to třikrát týdně.“

» A jak to vypadá s kondičními tréninky na suchu v průběhu sezóny?

Řadu let jsem během sezóny netrénoval mimo led – kromě posilování břicha a zad. Ale teď už zase ano. V posledních letech jsem začal trénovat i v posilovně – 20 minut na posilování horní poloviny těla plus 15–20 minut intervalově na kole na výbušnost. Musím říct, že díky



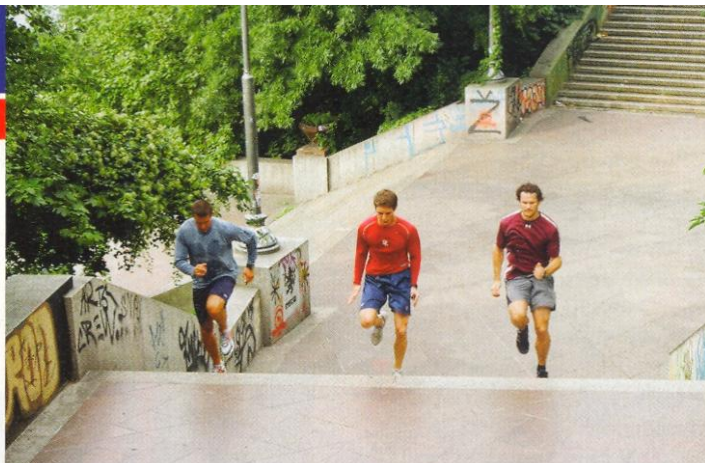
.. Bočné výstupy jednož. (jednožebří)

takovým tréninkům jsem se cítil během sezóny lépe. Tyto tréninky v posilovně nejsou na programu každý den, ale jen dva až třikrát za týden podle toho, jak často se hraje. Když máte čtyři až pět zápasů za týden, je mnohem důležitější odpočinek než tréninky.“

» Prozradíte našim čtenářům, jak s vaším týmem New Jersey Devils trénujete na ledě koordinaci a výbušnost?

„Tyto tréninky pokaždé organizuje náš trenér. Naše společné tréninky trvají 45 až 60 minut a až potom máme prostor na zlepšení koordinace a střelby. Osobně si myslím, že je vhodné dát co nejvíce prostoru individuálnímu tréninku, který je ušitý na míru potřebám hráčů.“

» V případě tréninků vrcholových sportovců je často velmi těžké určit tu tenkou hranici, kdy ještě



.. Ve třech na schodech. Zleva obranec Montreal Canadiens Roman Hamrlík, osobní trenér Marián Voda, Patrik Eliáš.

TRÉNINK PATRIKA ELIÁŠE NA SCHODECH A NA KOLE

Ukázka tréninku na schodech

- » Zahřátí: 2 kola na okruhu (jeden okruh cca 300 m – lehké výběhy na schody, lehké běhy ze schodů, výklus, protažení).
- » 10 až 15 úseků různé intenzity (jeden úsek je cca 160 schodů) – například výpady na schodech, výstupy, žabáky, různé dynamické skoky, skoky na jedné noze, chůze vzad – mezi úseky posilování břicha+kliky (pauza mezi jednotlivými úseky od žádné až do tří minut).
- » Na závěr vyklusání a strečink.

Ukázka tréninku na kole v terénu

- » Jízda na horském členitém terénu 20 až 25 km byla na programu dvakrát do týdne. Na závěr tréninku strečink.

má cenu pokračovat v trénincích, nebo kdy už je zapotřebí zvolnit tempo a patřičně odpočívat. Jak vy komunikujete se svým organizmem?

„Svému tělu hodně nasloučám. Pokud se už cítím na trénincích unaven, tak radši vypnu. Je to asi i tím, že už umím rozpoznat, kdy ještě zabrat a kdy už naopak nastala situace, kdy je moudřejší přestat trénovat. Ale stává se mi, že i když jsem už dost unavený, přece se ještě snažím překonat se, vylezu na kolo a začnu šlapat – a pak najednou cítím, že to fakt nejde... Tak z kola slezu, protože to nemá cenu přehánět. Jde spíš o psychiku – abych byl v pohodě a rovnováze.“

» Jakou pozornost věnuje váš tým regeneraci?

„Je zajímavé, kolik lidí si myslí, jak je o nás v NHL postaráno po všech stránkách, že dostáváme třeba podrobný popis jídelníčku, tréninkových plánů anebo rozpis různých druhů masáží a rehabilitací... Ale vůbec tomu tak není. O tyto věci se každý z hráčů stará sám. To my, hráči, vyhledáváme a vzájemně si doporučujeme kondiční trenéry, odborníky na výživu a podobně. Co se týče regenerace, mně nejvíc pomáhá spánek. Poslední rok jsem používal na regeneraci i magnetické lehátko.“

» Od útočnicka vašeho formátu fanoušci a vedení klubu v každém zápase