

Jak vypadá den hvězdy NHL mimo sezónu?

Martin Nečas ukázal zákulisí své přípravy

29.9.2026 - Jiří Čmucha | Česká olympijská

Budík v šest ráno, posilovna, led, tenis s Radkem Štěpánkem, ale také grilování, Counter-Strike nebo chvíle doma. „Je to takový basic den v Česku. Ukázka toho, co dělám, a co mě baví," líčí hráč nejslavnější hokejové ligy ve svém prvním vlogu.

Když se řekne „off-season“, může to znít skoro jako dovolená. U profesionálního hokejisty ale volno od zápasů rozhodně neznamená volno od tréninku.

Den začíná v šest. A rovnou naplno

Den sedmadvacetiletého útočníka začíná už kolem šesté hodiny ráno snídaní a cestou do posilovny. V pražském Domynu trénuje pod vedením kondičního kouče Miloše Peci společně s dalšími českými hokejisty, mezi nimiž jsou například Tomáš Hertl, Adam Klapka nebo Adam Novotný.

Z posilovny rovnou na led

Po kondiční přípravě přichází na řadu hokej. Nečas se přesouvá na led do Říčán a ve videu se objevuje i nečekaná tvář - bývalý fotbalový brankář Petr Čech.

Hokejem sportovní den zdaleka nekončí

Dopolední kombinace posilovny a ledu by pro většinu lidí znamenala konec sportovního programu. Pro Nečase ale pokračuje dál. Odpoledne mění hokejku za tenisovou raketu a vyráží na kurt s bývalým elitním tenistou Radkem Štěpánkem. Ten mu během tréninku upravuje techniku forhendu a ukazuje, jak i relativně malá změna pohybu může ovlivnit výsledný úder. „Jeho backhandem jsem byl ale velice mile překvapený a nemám k tomu skoro co říct," dodává Štěpánek.

Tenis přitom není jediným sportem, kterému se olympionik z Milána a Cortiny 2026 během léta věnuje. Do svého programu zařazuje také golf, padel, nohejbal nebo plážový volejbal.

Steaky, počítač a obyčejný večer

Jakmile skončí tréninky, z hráče Colorada Avalanche je zase člověk, který řeší večeři a chce večer vypnout. Doma griluje steaky, jeho snoubenka připravuje řecký salát a batátové hranolky. Podobné jídlo si podle něj dávají pravidelně také během sezony v Coloradu. Později přichází na řadu počítač a Counter-Strike.

Jednu zajímavost si Nečas schovává až téměř na konec. Prozrazuje, že začal sbírat podepsané hokejky od hvězd NHL. „Zatím mám tři hráče, na kterých jsem vyrůstal a kterým jsem sledoval," říká. A kteří to jsou? Alexandr Ovečkin, Sidney Crosby a Patrick Kane.

<https://www.olympijskytym.cz/article/jak-vypada-den-hvezdy-nhl-mimo-sezonu-martin-necas-ukazal-zakulisi-sve-pripravy>