

Český vodní slalomář Jiří Prskavec se na hry připravuje zostrá!

23.6.2024 - | PROTEXT

Jirko, co pro vás znamená účast na letních hrách? Pro mě jako pro sportovce z menšího sportu to znamená úplně nejvíc. Na hry jedu už potřetí, to považuji za velký úspěch.

Jak se tak „typicky“ připravujete?

Trénuji od pondělí do pátku třikrát denně, buďto dvě vody a jeden doplněk anebo obráceně. Na vodě tak strávím hodinu a půl až tři, tzv. suchým tréninkem pak hodinu až dvě. V sobotu mám už jen jeden trénink na vodě a v neděli volno.

Co přesně je suchý trénink?

Chodím běhat čtyřikrát, pětkrát týdně. Další fáze je posilovna, tam se zaměřuju spíše na kompenzační cvičení. Přece jenom, aby tělo vydrželo tolik zátěže na vodě, je potřeba to trochu vykompenzovat.

Ladíte si také asi jídelníček...

Snažím se jíst... zdravě, řekněme (smích).

A co doping, je to pro vás téma? Používáte nějaké výživové doplňky?

Nějaké doplňky stravy používám. Obecně bych řekl, že spíš míň než ostatní sportovci. Řada H24 od Herbalife je vlastně jediná věc, kterou používám, protože je testovaná na zakázané látky a má mezinárodní certifikaci Informed-Sport, proto je vhodná pro vrcholové sportovce.

Daří se vám vůbec při tak hektickém programu pravidelně jíst?

Většinou jo. Když se stane, že nestíhám ani oběd, tak si dám formuli 1 (smích). To je vlastně shake v podobě vyváženého jídla od Herbalife. Rychle to tam šoupnu, pro mě lepší než bageta na pumpě.

Harmonogram máte náročný, necítíte se někdy K.O.?

Stává se to, ale za ty roky mám zkušenosti, jak trénovat a co už je moc. Když jsem opravdu vyřízenej, dám si tyčku nebo Herbalife nápoj CR7 vyvinutý s Cristianem Ronaldem, to nastartuje regenerační procesy. Po závodech si dám moc rád burgera nebo pizzu (smích).

Kontakt pro média:

kancelar@emperium.cz

ČTK Connect ke zprávě vydává obrazovou přílohu, která je k dispozici na adrese <https://www.protext.cz>.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/cesky-vodni-slalomar-jiri-prskavec-se-na-hry-pripravuje-zostr/2535421>