

# Český vodní slalomář Jiří Prskavec se na hry připravuje zostra!

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-zo-stra/2535421>