

ČTYŘTÝDENNÍ PLÁN  
PRO DOKONALOU  
FYZICKOU KONDICI

# TRÉNUJ JAKO VÝSADEKÁŘ



MAJOR SAM McGRATH





**Sam McGrath**

# Trénuj jako výsadkář

**Čtyřtýdenní plán pro dokonalou fyzickou kondici**

Přeloženo z originálu *Be PARA Fit: The 4-Week Formula for Elite Physical Fitness*,  
vydaného v roce 2020 nakladatelstvím Osprey, 50th Bedford Square, London,  
WC1B 3DP

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 220 386 401  
jako svou 7906. publikaci  
Překlad Jan Syka  
Odpovědný redaktor Petr Somogyi  
Obálka Jan Kafka  
Sazba Jan Šístek  
Počet stran 176  
První vydání, Praha 2021  
Vytisklo Tisk Centrum s.r.o., Moravany

Copyright © Sam McGrath, 2020  
This translation of *Be PARA Fit* is published by Grada Publishing, a.s., by  
arrangement with Osprey Publishing, part of Bloomsbury Publishing Plc.  
Czech language translation © Grada Publishing, a.s., 2020  
All rights reserved

*Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy  
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy  
nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě  
bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této  
knihy bude trestně stíháno.*

ISBN 978-80-271-4057-2 (ePub)  
ISBN 978-80-271-4056-5 (pdf)  
ISBN 978-80-271-1773-4 (print)



# TRÉNUJ JAKO VÝSADKÁŘ

## VĚNOVÁNÍ

Mé milované ženě Annie, díky níž je vše, co život přináší, snazší a snesitelnější.

### **A poznámka pro mé čtyři princezny-bojovnice:**

Milá Elizo, Nellie, Beo a Tess,

mou motivací k napsání této knihy bylo podělit se s vámi o některé věci z té etapy mého života, která mě zformovala nejvíce. A protože vím, že jste po mně zdědily jistý nedostatek trpělivosti, tady je ve stručnosti to nejpodstatnější, co byste si z ní měli odnést.

**Investujte do svého zdraví.** Když se kolem sebe rozhlédnete, uvidíte, jak snadno jsou lidé ochotni obětovat své zdraví výměnou za bohatství. Až pak budete starší, stanete se možná svědky toho, jak jsou titíž lidé ochotni zaplatit cokoliv, aby alespoň část svého vrozeného zdraví získali zpět. Trénujte tvrdě a zjistíte, že tak získáte mnohem víc energie než ti, kteří se cvičení vyhýbají, a že takovým lidem nakonec i v práci nakopete zadky. Žádná etapa mého života se neobešla bez dobré fyzické kondice. Ať je dobrá nálada vašim partákem a trénink nezanedbávejte ani ve chvílích, kdy se budete cítit unavené, naštvané, rozrušené nebo ve stresu. Prostě trénujte každý den.

**Posunujte se dál.** Při stanovování cílů se mi jako test, jako lakmusový papírek osvědčilo odpovědět si na otázku: děsí mě ten cíl trochu a zároveň vzrušuje? Pokud odpověď zní ano, jděte do toho s vědomím, že ten nejrychlejší porazí ty nejpomalejší, nikoliv že ten největší porazí ty nejmenší. Dokud se budete učit a zlepšovat rychle, zdaleka jste ještě nedosáhly svých limitů.

**Dělejte to, v co věříte.** Je ironií, že já sám sebe stále považuji za výsadkáře – tedy za někoho, koho jste vy ve mně už nepoznaly. Ale služba v armádě mi dala cíl, v nějž jsem uvěřil, stejně jako nakažlivý pocit nevyhnutelného úspěchu pramenící z toho, že jsem stál bok po boku



s lidmi, které jsem miloval a kteří byli připraveni poprat se s celým světem. S takovým pocitem slovo „práce“ mizí a vše se mění v zábavu.

**Nebojte se trochu improvizovat.** Nikdy jsem se necítil být plně připraven na žádný z úkolů, které se přede mnou objevily – zejména na rodičovství. Vždy jsem to bral tak, že to, co přijde, přijmu a nějak se s tím vypořádám. Ovšem má výsadkářská jednotka byla vždy důvěryhodnou skupinou moudrých lidí, na něž jsem se mohl obrátit a požádat je o radu, bez obav z nějakého odsudku. Stručně řečeno: pokud se v postavení, v němž se nacházíte, necítíte trochu nesví, hrajete v tu chvíli asi až příliš bezpečnou hru – vždy se ale ujistěte, že máte kolem sebe pár dobrých lidí, na které se můžete obrátit.

**Štěstí znamená chtít to, co máte.** V průběhu let se příliš mnoho mých kolegů natolik obávalo budoucnosti (nebo naopak stále žilo problémy minulosti), že si vůbec nedokázali užít přítomnost, což je to jediné, co ve skutečnosti máme v rukou. Snažte se žít přítomností, protože štěstí nikdy není druhou stranou něčeho, co se může zdát sebevíce prestižní, blyštivé nebo žádoucí. Pocit štěstí vychází z toho, že děláte to, co máte rádi, s lidmi, které máte rádi, že svůj čas a schopnosti nasměrujete k pomoci druhým a jste vděčné za to, co máte. Císař bývá téměř vždy nahý – ale vyžaduje odvalu na to upozornit. Zvolte život s vášní, ne život plný honby za majetkem.

**Sdílejte vše s někým, koho milujete.** Vše je lepší, když se o to s někým podělíte. Hrdinkou tohoto ponaučení je naše máma, která nás dohromady dělá většimi, než jsme my jako pouhý součet jednotlivců. Vyberte si partnera, který bude vaší spřízněnou duší a se kterým v sobě navzájem podpoříte to nejlepší, co ve vás je. Takový vzájemný vztah vás udrží na trati, znásobí každý dosažený úspěch a naopak zmírní každou katastrofu.

A teď si mazejte uklidit pokoj!

Váš táta

**Všechny výnosy z prodeje této knihy jsou určeny pro charitativní organizaci SUPPORT OUR PARAS, která se věnuje péči o bývalé výsadkáře.**

# TRÉNUJ JAKO VÝSADKÁŘ

## OBSAH

**ÚVODNÍ SLOVO GENERÁLPORUČÍKA JAMESE BASHALLA . . . . . 8**

**ÚVOD: VÝSADKÁŘSKÝ DUCH . . . . . 11**

Můj příběh . . . . . 11  
Komu je tato kniha určena . . . . . 12  
Moje cesta ke skvělé fyzické kondici . . . . . 13

**1. VÝSADKÁŘI JAKO ULTIMÁTNÍ BOJOVNÍCI . . . . . 17**

Vlastnosti výsadkáře: rychlé nasazení, útočný duch, vůle zvítězit . . 17  
Výběr výsadkářů: rota P a prověřkový týden . . . . . 20  
Psychologie výběru: optimismus, spoléhání se sám na sebe  
a odhodlání . . . . . 26  
Dlouhodobé cíle: nastavte si latku vysoko . . . . . 31  
To důležité pro začátek cesty k výborné fyzické kondici . . . . . 36

**2. ZÁKLADY BUDOVÁNÍ PSYCHICKÉ A FYZICKÉ KONDICE U VÝSADKÁŘŮ . . . . 39**

Trénink versus cvičení . . . . . 39  
Výsadkářská pyramida: důležitost spánku, výživy a mobility . . . . 42  
To nejdůležitější na cestě ke kondici výsadkáře . . . . . 62

**3. PRINCIPY TRÉNINKU PRO DOSAŽENÍ KONDICE VÝSADKÁŘE . . . . . 65**

Jednotlivé složky fyzické kondice: síla, rychlost, mrštnost, vytrvalost 65  
Tréninková adaptace: výkonnostní cyklus . . . . . 67  
Čtyři stavební kameny tréninku . . . . . 67



Přetrénování a efektivní regenerace . . . . .	69
To nejdůležitější z tréninkových principů . . . . .	76
<b>4. TRÉNINKOVÉ PROGRAMY . . . . .</b>	<b>79</b>
Tréninkové úrovně a čtyřtýdenní cyklus . . . . .	80
Úvod do tréninkových programů: výběr správné startovní čáry . . . . .	81
Jednotlivé části cvičení . . . . .	84
Zahřátí . . . . .	85
Cviky na rozvoj mobility. . . . .	87
Kruhový trénink . . . . .	89
Kardio trénink . . . . .	96
Postupné vychladnutí/zklidnění . . . . .	100
Samo-myofasciální uvolňování. . . . .	102
Popis jednotlivých programů . . . . .	106
Úroveň 1: Boot Camp . . . . .	106
Úroveň 2: Fighting Fit . . . . .	110
Úroveň 3: PARA Fit . . . . .	114
Úroveň 4: P Company . . . . .	122
<b>5. MULTIPLIKÁTORY TRÉNINKOVÉHO ÚSILÍ: FITNESS POMŮCKY . . . . .</b>	<b>127</b>
Posilovna . . . . .	128
Osobní trenéři. . . . .	130
Sportovní kluby . . . . .	132
Fitness technologie: aplikace pro sledování tréninku a výživy . . . . .	133
Virtuální/online koučink . . . . .	136
<b>6. FIT PRO ŽIVOT: EFEKTIVNÍ NASTAVENÍ CÍLE . . . . .</b>	<b>141</b>
Proměna z výsadkáře v korporátního bojovníka . . . . .	142
Analýza mise: současné zvládání více cílů a plánování . . . . .	143
Optimalizujte svůj osobní bitevní rytmus . . . . .	149
Najděte si svou rotu P: soutěživost a psychologická příprava . . . . .	156
Poučit se z neúspěchu: zpětné vyhodnocování. . . . .	160
Výkonnostní cyklus . . . . .	160
<b>7. VÝZVY . . . . .</b>	<b>163</b>
Půlmaraton . . . . .	164
Maraton. . . . .	164
Závod 10 výsadkářských mil . . . . .	167
Překážkový závod Spartan Adventure Race . . . . .	168
Ultramaraton . . . . .	170
Ultramaraton ULTRA-TRAIL MONT BLANC (UTMB) . . . . .	171
<b>PODĚKOVÁNÍ A CHARITA „SUPPORT OUR PARAS“ . . . . .</b>	<b>176</b>

# TRÉNUJ JAKO VÝSADKÁŘ



## ÚVODNÍ SLOVO

Poprvé jsem se setkal se Samem pár týdnů po teroristických útocích z 11. září 2001. Oba jsme byli přiděleni ke 2. praporu (2PARA) Výsadkového pluku a připravovali se na misi v Afghánistánu. Já jsem v té době přebíral velení praporu a Sam byl jedním z mých mladých velitelů čet. Bylo to v den praporečnického závodu v přespolním běhu, a ačkoliv jsem Sama znal od jeho převelení k jednotce jen krátce, byl bych vsadil rodinné stříbro na jeho vítězství. Možná by to byla troufalost, ale od prvního setkání se mnou jako svým nadřízeným z něj vyzařovala naprostá sebedůvěra, v neposlední řadě proto, že jeho výsadkový pluk požaduje mimořádný standard fyzické připravenosti. I v náročné době intenzivních příprav na rozmístění v Kábulu se udržoval ve vrcholné fyzické kondici, přičemž to dokázal sladit se spoustou povinností, které příprava na bojové nasazení vyžadovala. Podle mého soudu je koncepce vyváženosti pro život tou nejlepší volbou, je jedním z jeho zlatých vláken. Takové lidi mám rád a obdivuji je, neboť dokážou dosáhnout všech svých cílů, aniž by museli obětovat zdraví nebo mezilidské vztahy. A klíčem k úspěchu – jedním ze základních kritérií – je bezesporu fyzická kondice. Během posledních osmnácti let se Sam udržuje opravdu fit. Je dnes ale také už otcem čtyř krásných dcer a je šťastně ženatý s milovanou manželkou Annie. Má za sebou rovněž úspěšnou proměnu z vojáka v bankéře. A po celou tu dobu si udržuje stejně vysokou úroveň fyzické kondice, jakou jsem u něj poznal v roce 2001. Zůstali jsme v kontaktu i poté, co opustil armádu, a já ho sledoval se stále větším obdivem, neboť dosáhl i významných profesních úspěchů a navzdory všem svým narůstajícím rodinným povinnostem otce a manžela se udržoval až neuvěřitelně fit.



Poté co jsem u Výsadkového pluku strávil více než třicet let a prodělal bojové operace a různá nasazení po celém světě, je z mého pohledu výborná fyzická kondice kvalitou ceněnou nade vše ostatní. Být fit je klíčový parametr při výběru uchazečů o vojenskou službu, protože je to také základ mentality bojovníka, tolik důležité pro úspěch operace. Ti nejlepší muži a ženy, s nimiž jsem sloužil, si zvládli udržet vysokou úroveň fyzické kondice korespondující s jejich vynikajícími profesními schopnostmi. Ale potřeba dobré fyzické kondice nekončí na bojišti. Jak nám Sam ukazuje v své knize, je to součást běžného každodenního života. Celková kondice, která zahrnuje i úsilí v profesní oblasti a silné rodinné hodnoty, je klíčem k úspěšnému životu. Zůstat fit a systematicky se propracovávat k vytčeným cílům při zachování rovnováhy mezi prací a rodinou je klíčem k efektivitě jak při vojenské službě, tak v civilním životě.

Výsadkový pluk je organizací spoléhající se na to, že každý jednotlivec bude fyzicky fit, technicky zdatný a schopný vykonávat činnost pod velkým tlakem. Po příslušnících vyžadujeme naprosté odevzdání se službě, ale chceme také, aby přijali odpovědnost za svůj život a za péči o své zdraví. Této rovnováhy dosahujeme pomocí kombinace výcviku ve vojenských odbornostech, zlepšování fyzické kondice, sportů, tematicky zaměřených adventurních tréninků, ale také důrazem na rodinný život a mezilidské vztahy. To vše nutí jednotlivce přijímat správná rozhodnutí a pomáhá mu získat kontrolu nad svým životem. Samova kniha popisuje, co mu služba u pluku přinesla do běžného života. Nabádáme vojáky i důstojníky, aby do své fyzické kondice investovali, ale uvědomujeme si, že úspěchu zde dosáhneme nejen fyzickým tréninkem, ale také psychologickou přípravou. Sami si musíte vytvořit to správné tréninkové prostředí. Stavebními kameny výborné fyzické kondice jsou vytrvalost, odhodlání a vyváženost. Sam v knize popisuje, jak na této cestě k úspěchu postupuje Výsadkový pluk a ukazuje, jak lze jednotlivé stavební kameny kondice a rovnováhy, posbírané na této cestě, využít i mimo vojenské prostředí. Nám se tento recept osvědčil, tak proč by se nemohl osvědčit i vám?

A pokud by vás zajímalo, jak dopadl ten závod v přespolním běhu, tak Sam tehdy vyhrál – se slušným náskokem.

**generálporučík James Bashall**









# TŘENUJ JAKO VÝSADKÁŘ

## ÚVOD: VÝSADKÁŘSKÝ DUCH

Od doby, kdy jsem ve svých právě dovršených devatenácti letech úspěšně prošel výběrem do elitního výsadkového pluku, uplynulo téměř dalších devatenáct let. Ze všech událostí, které mě v dospělosti nějak významně ovlivnily, mě tato proměnila nejvíce.

Výsadkový pluk (The PARAs), jenž vznikl v bouři druhé světové války, se pro Winstona Churchilla záhy stal útočným hrotem v těch nejnebezpečnějších a nejtěžších vojenských operacích. Od počátku byl výběr příslušníků založen na jejich optimismu, odhodlání a sebedůvěře, tedy vlastnostech nezbytných při překonávání obtíží a nejistoty. Ačkoliv už samotný seskok na padácích lze považovat za nejdramatičtější vstup na jakékoliv bojiště, základním předpokladem úspěchu jednotky je výsadkářský duch: je to bratrstvo, které je odhodlané zaútočit společně třeba na samotné peklo, i když je vyzbrojené jen vědrem vody. To, co odlišuje v uvažování vojáky výsadkového pluku od ostatních, je výstižně popsáno v heslu jejich pluku: *Utrinque Paratus* – připraveni na cokoliv!

**VLEVO:** „Vždycky se cítím lépe ve sportovním než v obleku, ale holení často odbývám.“  
Major Sam McGrath.

### MŮJ PŘÍBĚH

Stejně jako ostatní uchazeči, i já jsem byl během přijímacích testů nucen podrobit se řadě psychických i fyzických zátěží, které jsem musel úspěšně absolvovat, abych postoupil dál. Ale pocity soundáležitosti, identity a smysluplnosti, které jsem si uvědomoval, byly ohromující a pomohly mi přenést se přes všechna úskalí. Pocit,



že jsem obklopen skupinou lidí, kteří se ze sebe snaží dostat to nejlepší a přitom se vzájemně nezištně podporují, byl opojný a nenechal mě na pochybách, že jsem si vybral tu správnou profesní kariéru. Povzbuzení, které jsem při výběru výsadkářů slyšel poprvé, se od té doby stalo mantrou všech mých životních situací: „Když jsi na tom nejhůř a zdá se ti, že jsi úplně na dně, tak ti v nádrži zbývá vždycky alespoň dvacet procent!“

Deset let poté, co jsem výběrové řízení sám absolvoval, jsem byl určen, abych mu velel. Mezitím uběhla dekáda, jejíž nejlepší části jsem strávil velením výsadkářů na různých misích v Iráku a Afghánistánu. Mezi důstojníky stejného funkčního zařazení jsem byl v nejlepší fyzické kondici a vychutnával jsem si příležitost pomoci při výběru a výcviku nové generace výsadkářů. Ale přenesme se do současnosti. Dnes jsem zcela ponořen do světa velkých firemních korporací, plného výzev, který požírá spoustu mého času, ale navzdory naprosté změně prostředí stále dodržuji přísný režim fyzické přípravy, založený na principech výsadkářského výcviku.

Poslední dekádu jsem strávil zdoláváním korporátního kariérního žebříčku, výchovou čtyř dcer a soutěžením v ultramaratonech, kde se pohybují na špičce své věkové skupiny. Můžete se zeptat: kde na to bere čas? Pokud se rozhodnete, že se cvičení a udržování fyzické kondice stane jedním z pilířů vašeho života, pak si čas najdete **vždy** a nepřipustíte, abyste se sami sobě vymlouvali a omlouvali. Trénink prostě bude! Se smysluplným cvičením a houževnatostí se brzy dostaví i tréninková disciplína. I když je tato kniha založena na dosažení cílů pomocí metod při výběru výsadkářů, dobrou zprávou pro vás je, že jím ve skutečnosti nebudete muset projít.

## KOMU JE TATO KNIHA URČENA

To, co odlišuje tuto knihu od jiných publikací s tématem fitness, je má osobní zkušenost. Jako bývalý výsadkářský velitel u pluku PARAs a instruktor jeho roty P (*Pegasus Company*) důvěrně rozumím motivaci a znám tlak na výkon ve vojenském prostředí. Jako výkonný ředitel společnosti, která z hlediska tržní kapitalizace patří mezi první stovku titulů obchodovaných na londýnské burze, a jako manžel a otec čtyř dětí dokážu soutěžit na špičce amatérských ultramaratonců. Naučil jsem se, jak trénovat účelně a efektivně, takže trénink mé rodinné a pracovní závazky spíše doplňuje, než aby s nimi byl v rozporu. Inspirován výcvikem a výběrovým řízením, jímž jsem sám prošel, vás v této knize navedu k dosažení vašich cílů v oblasti fyzické kondice, ať už jsou jakékoliv. Kniha je tedy určena:

- Těm, kteří hledají účinný prostředek proti sedavému zaměstnání a lenivému rodinnému životu. Pomohu vám sklidit ovoce, které víc než 75 let zráló u pluku PARAs, aby pomáhalo lidem uspět v tom nejkonečnějším prostředí.

- Těm, kteří uvažují o tom, že se pokusí vstoupit do pluku PARAs nebo do jiné podobné elitní jednotky. Zapálím ve vás pochodeň a dovedu vás k tomu, co se stane nejformativnějším obdobím vašeho života.

## MOJE CESTA KE SKVĚLÉ FYZICKÉ KONDICI

Upravil jsem systém fyzické transformace do modelu, který jsem nazval Výsadkářská pyramida (viz kapitulu 2). Stručně řečeno, elitní výkony jsou založeny na pevných základech kvalitního spánku, výživy a mobility. Zaměříme se na ně postupně samostatně tak, aby vás dovedly ke stanoveným cílům. Fyzická příprava bude založena na systémech, které jsou uplatňovány při výběru výsadkářů.

Zaměřením se na předem stanovený počet funkčních pohybů a vytrvalostních aktivit budete během čtyřdenního tréninkového programu schopni zdokonalit každý cvik a soustředit se na intenzitu a výkon místo perfekcionalizace nových znalostí. Budeme se snažit o stovky malých zlepšení, o pokrok, který bude pokračovat a násobit se, nikoliv o naprostou dokonalost. Jako poměřovací ukazatele použijeme vaši tepovou frekvenci, míru svalové vytrvalosti a nejaktuálnější dosažený počet opakování cviků. Umožní to přizpůsobit intenzitu cvičení, takže program se bude vyvíjet s tím, jak se bude zlepšovat vaše fyzická kondice. Efektivita je založe-



na na jednoduchosti programů a prokázaném úspěchu u příslušníků pluku PARAs. Zabrání rovněž zraněním a posílí i vaši psychickou kondici. Budete tak schopní ze sebe na každém tréninku vydat vše – a ještě něco navíc.

Velká část této knihy je věnována efektivitě. Snažit se o 80 % výsledku jen s dvacetiprocentním úsilím zní sice vcelku rozumně, ale pozor – je zrádné aplikovat to při snaze o dobrou kondici příliš rigorózně. Čistě pouze slogany na „trendy“ plakátech ve fitness centrech a věřit jim znamená podlehnout způsobu myšlení, který povede jen k vaší vlastní porážce. Metodika zaměřená na úbytek hmotnosti o 10 kg za měsíc staví pouhý **příznak** (zmenšení obvodu v pase) před **system** (celkový životní styl), který k příznaku vede. Oběti podobných typů diet a cvičebních programů sice často dosáhnou pozoruhodných výsledků, ale do roka se vrátí ke své původní velikosti džín a kvůli této prodělané zkušenosti se pak cítí o to hůře. Cesta k cíli založená na sledování příznaků může být velmi efektivním přístupem, jak změnit svůj stav rychle, ale vše, co je založeno jen na dočasném úsilí a odříkání, se ocitá na vratké půdě a z dlouhodobého hlediska je odsouzeno k nezdaru. **Já vás vyzývám k tomu, abyste systematicky a zásadně změnili celý svůj životní styl**, abyste byli schopní veškeré své fyzické i psychické zdroje využívat trvale.

Protřetí pomyslné cílové pásky dosažením nějaké odvážně stanovené mety, jako je například uběhnutí maratonu nebo absolvování přijímacích testů u výsadkové jednotky, může být dosaženo pouze důslednou pílí po dobu řady měsíců, možná i několika let. Zde nám půjde o to, abyste s takovou důslednou pílí začali – tohle pro nás bude důležité, zatím ještě nikoliv ona „cílová páska“. Mám řadu vzpomínek na své soukromé psychické bitvy vybojované při překonávání obtíží během výběrového řízení k pluku PARAs, než jsem byl odměněn získáním tmavočerveného baretu. Skutečným cílem je vypořádání se s protivenstvími a dosažení osobního vítězství, nikoliv formální uznání. Skutečnou výhrou budování kondice po způsobu výsadkářů je osvojit si myšlení podle motto „Připraveni na cokoliv!“

I když jsem se rozhodl darovat výtěžek z této knihy mé druhé rodině, pluku PARAs, je tu ještě další odměna, kterou bych rád získal. Až si knihu přečtete a její doporučení začleníte do svého životního stylu, vyberte si cíl, který vás bude trochu děsit – a jděte do toho. Až cíle dosáhnete, napište mi něco o své cestě k němu. Nejvíce mě zajímá, co všechno jste museli udělat pro to, abyste v sobě zapálili vnitřní oheň... *Utrinque Paratus!*





TRÉNUJ  
JAKO  
VÝSAĐKÁŘ