

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO GENERÁLPORUČÍKA JAMESE BASHALLA8

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 laťku vysoko	31
To důležité pro začátek cesty k výborné fyzické kondici	36

2. ZÁKLADY BUDOVÁNÍ PSYCHICKÉ A FYZICKÉ KONDICE U VÝSADKÁŘŮ39

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 VÝSADKÁŘE65

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
4. TRÉNINKOVÉ PROGRAMY	79
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
5. MULTIPLIKÁTORY TRÉNINKOVÉHO ÚSILÍ: FITNESS POMŮCKY	127
Posilovna	128
Osobní trenéři.	130
Sportovní kluby	132
Fitness technologie: aplikace pro sledování tréninku a výživy . . .	133
Virtuální/online koučink	136
6. FIT PRO ŽIVOT: EFEKTIVNÍ NASTAVENÍ CÍLE	141
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
7. VÝZVY.	163
Půlmaraton	164
Maraton.	164
Závod 10 výsadkářských mil	167
Překážkový závod Spartan Adventure Race	168
Ultramaraton	170
Ultramaraton ULTRA-TRAIL MONT BLANC (UTMB)	171
PODĚKOVÁNÍ A CHARITA „SUPPORT OUR PARAS“	176