

Po testech už začíná vítkovickým hokejistům letní dřina

Hokej.idnes.cz, 17.5.2018

V pondělí se sešli s kondičním trenérem Igorem Horylem na prvním, „zahřívacím“ tréninku, aby se dozvěděli, co přesně je čeká. Poté absolvovali prvotní výkonnostní a zdravotní testy na Ostravské univerzitě a od čtvrtka už hokejisty klubu Vítkovice Ridera čeká tvrdá dřina - letní příprava před novou extraligovou sezonou právě startuje.

„První trénink byl jenom takový úvod, při kterém jsme hráče seznámili s tím, co nás čeká,“ potvrdil Igor Horyl. „Volna jsme měli dost, už jsem se těšil,“ přiznal slovenský forward Rastislav Dej. „Ale začátky jsou nejtěžší, bylo to cítit. Nějaká svalovice přijde,“ usmíval se Dej po prvním srazu.

Vítkovicím, které obsadily v minulém ročníku extraligy čtvrté místo po základní části soutěže, skončila sezona v polovině března ve čtvrtfinále, v němž podlehly 0:4 na zápasy mistrovské Kometě Brno.

V domovské Ostravar Aréně se na začátku týdne sešlo osmadvacet hokejistů včetně posily z Plzně Jana Schleisse, do přípravy s klubovým áčkem se zapojilo také pět juniorů. O berlích přišel mezi klubové spoluhráče také obránce Lukáš Klok, který léčí zlomeninu zánártní kůstky z reprezentačního kempu před mistrovstvím světa.

Na začátku přípravy schází pouze švédský obránce Erik de la Rose, který prozatím trénuje individuálně a k mužstvu se připojí v polovině června na tradičním soustředění v Nízkých Tatrách.

Fyzickou kondici, rychlost, sílu a vytrvalost budou společně nabírat tři čtvrtiny vítkovického týmu. „Zhruba sedmdesát pět procent hráčů bude trénovat v týmu, ostatní mají po domluvě s trenéry nastaven individuální plán, ale samozřejmě budou v pravidelném kontaktu s námi a vše budeme vzájemně konzultovat,“ zdůraznil kondiční kouč Horyl. „Budeme trénovat jak přímo v areálu Ostravar Arény, tak v nejbližších tréninkových centrech,“ doplnil trenér, který zodpovídá za letní fázi přípravy Vítkovic.

„Zhruba 75 procent hráčů bude trénovat v týmu, ostatní mají po domluvě s trenéry nastaven individuální plán.“

Zdroj: https://hokej.idnes.cz/hokej-vitkovice-letni-priprava-d3d/hokej.aspx?c=A180517_401961_hokej_par