

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 většími, než jsme my jako pouhý součet jednotlivců. Vyberte si partnera, který bude vaši 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 laťku 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

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

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







TRÉNUJ 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 soundělosti, 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 rotý 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 čtyřtýdenního 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 **systém** (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 schopni 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 pilí po dobu řady měsíců, možná i několika let. Zde nám půjde o to, abyste s takovou důslednou pilí 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 motta „Připraveni na cokoliv!“

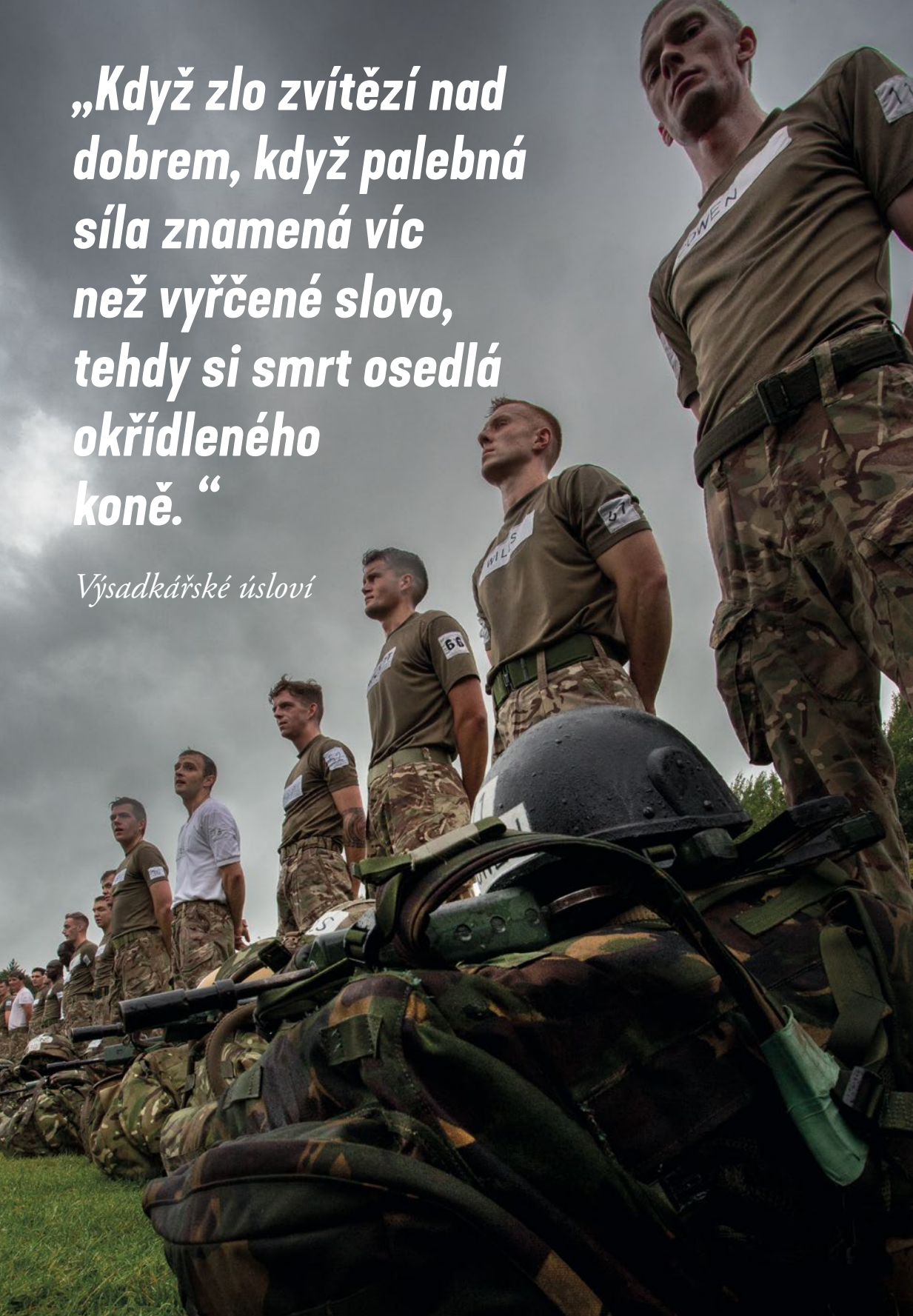
I když jsem se rozhodl darovat výtěžek z této knihy mé druhé rodině, pluku PARAs, je tu ještě další odměna, kterou bych rád získal. Až si knihu přečtete a její doporučení začleníte do svého životního stylu, vyberte si cíl, který vás bude trochu děsit – a jděte do toho. Až cíle dosáhnete, napište mi něco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



TRÉNUJ
JAKO
VÝSAĐKÁŘ

**„Když zlo zvítězí nad
dobrem, když palebná
síla znamená víc
než vyřčené slovo,
tehdy si smrt osedlá
okřídleného
koně.“**

Výsadkářské úsloví





TRÉNUJ JAKO VÝSADKÁŘ

Kapitola 1

VÝSADKÁŘI JAKO ULTIMÁTNÍ BOJOVNÍCI

Vojenské padákové výsadky náležejí k těm nejobtížnějším a nejdůležitějším vojenským operacím současnosti. Tento typ vzdušného výsadku se využívá k provedení překvapivých úderů s cílem dosáhnout rychlého vítězství. I když hromadné seskoky jsou dnes už výjimkou, padákové výsadky stále tvoří běžnou součást tajných operací speciálních sil. Schopnost ukázat sílu rychlým a rozhodným způsobem tvoří jeden ze základních prvků obrany a diplomacie. Výsadkáři jsou ultimátními bojovníky všech moderních armádních ozbrojených sil.

RYCHLÉ NASAZENÍ

Výsadkáři, na rozdíl od běžných vojáků, musí být schopni zdolat i mnohonásobnou nepřátelskou přesilu, a to pouze za použití výzbroje a výstroje, kterou si při seskoku nesou s sebou. Dodatečné zásobování je obvykle možné pouze ze vzduchu, typicky nejdéle do 48 hodin po seskoku, neboť pak už neúměrně narůstá míra ohrožení nepřátelskými letouny. Ve snaze maximalizovat množství nesené výstroje a munice jsou výsadkáři zatíženi až do maximální nosnosti padáku, takže jejich soupravy batohů a přídatných kapes váží někdy více než oni sami.

Každá výsadková operace je prováděna do ohrožujícího a nejistého prostředí. Přípravuje se v utajení a začíná vždy několikatydenním důkladným plánováním a nácviky, často založenými pouze na nedostatečných zpravodajských informacích.

Vzdušná přeprava letouny C-130 Hercules nebo C-17 bývá dlouhá a nepohodlná. Let v nízké výšce, horko a stísněné podmínky v kabině zajišťují, že si nikdo ani nezdříme a většina mužů je nevolno. Jakoby tyto podmínky byly stvořeny k tomu, aby se stav přepravovaných všemožně zhoršil. V době přiblížení k oblasti seskoku již většina výsadkářů překoná přirozený strach vyskočit z letadla, neboť zvítězí přání už co nejdříve z toho létajícího pekla vypadnout.



ÚTOČNÝ DUCH

Při padákových výsadcích většího rozsahu je zóna seskoku volena ve vzdálenosti asi 10 mil (16 km) od předpokládaného nepřátelského zájmového objektu. Důvodem je snaha vyvážit překvapivost operace s nutností vyhnout se pokud možno nepřátelské protivzdušné obraně, neboť výsadkáři jsou nejzranitelnější právě během samotného seskoku. Zóna seskoku se rychle změní v jeden velký zmatek. Terén, počasí a nepřítel se s velkou pravděpodobností postarají o to, že výsadkáři buď zóny seskoku vůbec nedosáhnou, nebo přistanou na špatném místě. Zmatek si vyžádá improvizaci v plánování a přeskupení na všech úrovních. Vojáci i prostředky všeho druhu musí být neustále přemísťováni podle měnících se priorit. Často se to děje již pod nepřátelskou palbou.

Ze zón seskoku nastupují vojáci na tzv. taktický přesun do bitvy (*Tactical Advance to Battle – TAB*). Obvykle se jedná o desetiminutový usilovný pochod, jehož cílem je během dvou hodin přemístit co největší počet výsadkářů a množství výzbroje a výstroje do blízkosti nepřátelského zájmového objektu, aby nepříteli nebyl poskytnut čas zorganizovat účinnou obranu. To, co následuje, je boj o holé přežití.