

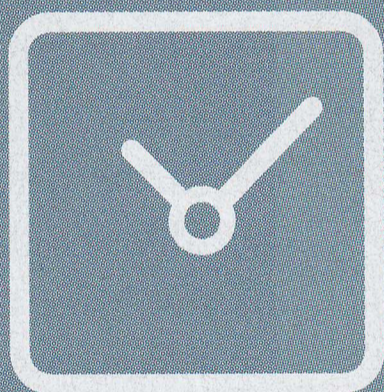
Menedzsernaptár:

Cseh László (32),

világ- és Európa-bajnok úszó

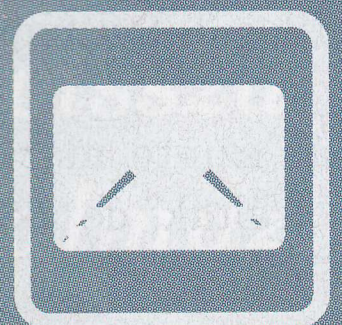
A magyar úszósport emblematikus alakja, 2003 óta a világ élvonalában. Ezalatt 50 méteres medencében két világbajnoki, 14 Európa-bajnoki aranyérmet nyert, négy egymást követő olimpiáról összesen 6 érmet (négy ezüst, két bronz) hozott haza. Cseh Laci – ahogy az egész ország hívja – egy átlagemberhez képest korábban kel és korábban fekszik. Napi két edzése van, és ha ideje engedi, szívesen tart motivációs előadásokat cégeknek. Karrierjét pedig egyelőre év végéig tervezi.

05.00



Telefonhívások
6 db

Email
10/nap



21.00



Mikor kel?
5 órakor.

Hogyan zajlik a reggel?
Fél óra alatt összekészülődöm, megreggelizek, aztán elindulok Halásztelekről Törökbálintra, az uszodába, a reggeli edzésre.

Mi a reggelije?
Müzli vagy zabpehely. Kávét, teát nem iszom, inkább vizet.

Ha már étkezés: hányszor eszik egy nap?
4-5 alkalommal, ebből három a főétkezés.

Kedvenc étele?
A steak.

Ránéz reggel a telefonjára?
Igen, figyelek arra, hogy betegyem a táskámba. Meg persze olvasgatok híreket magyar oldalakról és a Google is küld nekem hírválogatást.

Sporthíreket olvas?
Ritkán.

Hogyan telik az idő az autóban?
Zenét hallgatok vagy csak úgy magamban vagyok. Nem töltök sok időt az autóban, az M0-son kora reggel 20 perc alatt ott vagyok az uszodában.

Meddig tart az edzés?
7.30-ig.

Merre folytatódik a napja?
Személyi edzővel gimnasztikázom a budai Naphegyen, vagy azonnal hazamegyek Halásztelekre pihenni.

Mikor kezdődik a délutáni edzés?
14.30-kor. Általában rugalmas a napom, de a két edzésről nem lehet késni egy percet sem.

Mennyit úszik egy edzésen?
Körülbelül 6 kilométert.

Mennyi időt tölt edzőtáborokban, versenyeken külföldön?
Tavasszal voltunk egy 3 hetes edzőtáborban az Egyesült Államokban. Most Olaszországba megyünk, utána jön még két külföldi út, majd augusztusban az Európa-bajnokság Glasgow-ban.

Milyen számokban indul ott?
A tervek közt szerepel az 50, 100 és 200 méteres pillangóúszás, de végleges döntés még nincs.

Mikor indul haza a délutáni edzésről?
Fél 5 körül.

Telefon, email vagy üzenetküldő? Hogyan szeret kommunikálni?
Főként telefonon vagy üzenetküldőn, az emailt ritkán használom.

Mennyire aktív a közösségi médiában?
Fent vagyok a Facebookon, az Instagramon (25 ezer, illetve 50 ezer követővel – a szerk.), szoktam rendszeresen posztolni, de nem teszem közzé életem minden történéseit.

Hogyan tölti otthon az estét?
Feleséggel. Vacsorázunk, beszélgetünk, tévézünk. Kedvelem a sorozatokat és az ismeretterjesztő műsorokat.

Mikor alszik el?
9–10 óra között.

Hogyan kapcsolódik ki az úszás mellett?
Szívesen járok horgászni, főleg tavakra, nem a Dunára. Emellett szeretek fotózni, valamint Xboxon és PS4-en játszani.

Mikor szokott nagyobb dolgokról gondolkodni?
Autózás vagy úszás közben. Utóbbinál vigyázni kell, mert könnyen el lehet felejteni, hol tart az ember az edzésben...

„Szeretek motivációs előadásokat tartani”

Mennyire lépett bele az üzleti életbe?
A szponzori szerződésekre alapítottam saját céget, és társtulajdonos vagyok egy másikban, de annak operatív munkájában nem veszek részt.

Milyen típusú rendezvényekre jár el?
Hívnak élménybeszámolókra, cégek motivációs előadások tartására. Szeretek ezeken részt venni, mert én is erőt merítek belőle.

Mikor szokott kikapcsolódni?
Nyáron, a világversenye után két hét szabadságra megyünk a feleséggel.

Merre jártak legutóbb? Mi a terv idén?
Szardínián. Idén még nem tudom, merre megyünk.

Meddig tervezi a karrierjét?
Csak egy évet tervezek előre, tehát december végéig, aztán meglátjuk.

Akkor még korai kérdezni a 2020-as olimpiáról vagy az úszás utáni életről?
Erről még nem tudok nyilatkozni.

■ Karácsony Zoltán



Ébredés



Meeting



Email



Üzleti reggeli



Lefekvés



Országok száma



Hazaérkezés



Telefon