

## Глава 106: Два месяца

Понедельник, 29 апреля 2013 года.

\*\*\*\* \*\*\*\*

В одном из спортзалов "Леркендаля", домашней площадки "Русенборга", Закари был полностью сосредоточен на своих тренировках. Соленые капли скатывались по его лицу, капая на пол спортзала, когда он подтягивал свое тело, завершая своё 50-е отжимание. По его спине тянулась темная полоса на фоне светло-серого цвета майки Nike, растекающаяся карта пота, показывающая, как усердно он тренировался этим утром. Тренер Бьерн Петерс стоял в стороне, наблюдая за ним, как ястреб, и выкрикивая инструкции со скоростью пулемета.

В спортзале не было ни души. Остальным игрокам был предоставлен утренний выходной, так как накануне они сыграли матч Элитсерии против "Саннес Ульф".

- Продолжай двигаться, не замедляйся, - крикнул тренер Бьерн Питерс, хлопая в ладоши, когда он двигался вокруг позиции Закари на полу. - Ты можешь это сделать. Вверх и вниз, вверх и вниз...

Закари чувствовал собачью усталость. Казалось, что его энергетические запасы иссякли, как у буйвола. Его зрение было затуманенным, поскольку всё его существо кричало ему, чтобы он расслабился, улучил момент и лег навзничь на пол.

В этот момент твердый пол выглядел в глазах Закари таким же гостеприимным, как самая удобная кровать. Но он знал, что не сможет остановиться, не выполнив весь комплекс из шестидесяти отжиманий. Если бы он поддался изнеможению, эффективность всей процедуры была бы... уменьшена. Итак, он выпустил побольше пара из глубин своего существа и заставил себя выполнить 51-е отжимание в то утро.

Прошло почти два месяца с того дня, как он подписал профессиональный контракт с "Русенборгом". Он еще не попал в стартовый состав клуба. Большую часть своего времени он занимался физической подготовкой с тренером Бьерном Петерсом. Он прошел через различные упражнения в режиме прогрессивной нагрузки, чтобы улучшить контроль над своим телом одновременно с балансом и координацией.

Он последовал совету тренера Йохансена использовать время до выхода в стартовом составе для дальнейшего улучшения своей физической формы. Он хотел заверить руководство клуба и тренерский штаб, что его скачок роста не был проблемой и не мешает ему выступать в высшей лиге Норвегии. Единственным способом достичь этого было пройти тщательно спланированные тренировки, чтобы улучшить свою физическую форму в кратчайшие возможные сроки. Таким образом, тренерам не пришлось бы беспокоиться, что он подвержен травмам из-за своего меняющегося телосложения.

Имея это в виду, Закари придерживался строгого графика тренировок с тренером Бьерном Петерсом в течение большей части дня, когда он не тренировался с остальной частью команды "Русенборга". Жим лежа, йога, классические планки для подтягивания колен, отжимания, приседания, растяжки сгибания бедер - всё это он делал в течение двух месяцев под бдительным присмотром тренера по фитнесу.

- Не сбавляй скорость, - крикнул тренер Бьерн Питерс. - Терпи. Осталось всего девять, а потом мы сможем остановиться, чтобы попить воды, - добавил он, хлопая в ладоши в ровном ритме, возможно, чтобы подбодрить Закари.

Закари, со своей стороны, не ответил, так как у него не было сил произнести даже простое "да". Все его внимание было сосредоточено на выполнении оставшихся девяти отжиманий.

Его черные волосы, собранные в свободный пучок, были насквозь мокрыми. Он выглядел так, словно только что вылез из бассейна. Однако вокруг не было воды, а только обширный, хорошо оборудованный тренажерный зал Русенборга. Он ни в малейшей степени не возражал против пота и продолжал отжиматься, пока не выполнил весь сет из шестидесяти.

- Ладно, ты отлично справился, - сказал тренер Бьерн Питерс, улыбаясь. - Давай сделаем пятиминутный перерыв, прежде чем продолжить. - Он протянул ему бутылку с водой.

Закари взял бутылку и залпом выпил немного воды. На вкус это был редчайший эликсир в мире. Потому, он выпил его самозабвенно, стараясь восстановить свою выносливость в кратчайшие возможные сроки.

- Теперь, - сказал тренер Бьерн Питерс через несколько минут. - Мы выполним классические планки с подтягиванием колена, используя мяч для фитнеса. Я объясню тебе это еще раз. Не спускай с меня глаз, чтобы ничего не пропустить, - добавил он, взяв с ближайшей полки синий мяч Босу и положив его на пол.

Закари сделал несколько шагов назад, чтобы дать тренеру достаточно места для демонстрации. Затем он наблюдал, как тренер принял положение полной планки, положив ладони на мяч Босу, а руки на одной линии с плечами. По его позе Закари мог сказать, что тренер Бьерн Питерс был в отличной форме. Он мог даже посоперничать с некоторыми профессиональными футболистами.

- При выполнении классической планки с подтяжкой колена самое главное - сформировать прямую линию от плеч до пяток, - сказал он, поворачиваясь, чтобы бросить взгляд на Закари, все еще находясь в положении планки. - Тогда всё, что тебе нужно сделать дальше, это напрячь свое ядро и провести правым коленом поперек тела к левому локтю. Его слова слетали с его губ с постоянной скоростью, даже несмотря на то, что он находился в неестественной позе.

- Сделайте паузу в верхней точке примерно на тридцать секунд, а затем верньсь в исходное положение в обратном направлении, - продолжил тренер, продолжая демонстрировать упражнение на мяче Босу. - Продолжай чередовать ноги в общей сложности пятьдесят повторений. Всё понятно? - спросил он, поднимаясь с пола.

- Да, тренер, - ответил Закари, кивая.

Он мог легко следовать объяснениям тренера, поскольку в течение предыдущего месяца выполнял классические планки с подтягиванием колена. Это было после того, как он не попал в состав "Русенборга" в начале сезона. Он направил всю ярость, которую чувствовал в то время, используя ее в качестве мотивации для улучшения своей физической формы, ожидая шанса присоединиться к стартовым одиннадцати. Тренинг был для него своего рода терапией. С помощью интенсивной тренировки он мог легко преодолеть любой приступ гнева, не устраивая сцен.

В течение предыдущих двух месяцев Закари жил только ради тренировок. Он не общался с друзьями и не проводил время, занимаясь чем-либо, не связанным с футболом. Он даже отклонил приглашения Кристин и Марты поужинать вместе в пасхальные выходные. Все его внимание было сосредоточено на призе, как можно быстрее получить место в первой команде. Все остальное могло подождать, пока он не станет постоянным игроком команды "Русенборг". Он не собирался продолжать смотреть матчи Элитсерии "Русенборга" в качестве зрителя на

трибунах.

Итак, он тренировался как сумасшедший, используя каждое мгновение для тренировки с помощью эликсира физической подготовки. Он даже добавил несколько простых упражнений для фитнеса в свою повседневную жизнь, чтобы максимально использовать эти несколько секунд неподвижности.

Пока работала микроволновка, он делал прыжки на месте.

Когда вода в чайнике закипала, он делал приседания.

Когда в перерывах между его телепрограммами, в основном спортивными и музыкальными шоу, шла реклама, он поднимал гантели для рук.

После перерывов в уборной он выполнял различные упражнения планки.

Благодаря этим упражнениям он снова почувствовал, что его физическая форма постепенно улучшается. В предыдущем году она почти остановилась, и ни одно из его физических качеств не испытывало какого-либо заметного роста. Однако после двух месяцев самоотверженных тренировок он почувствовал, что снова вступил в период быстрого улучшения. У него было ощущение, что одно из его качеств может очень скоро пробиться в S-класс - это если он продолжит тренироваться.

- Закари, ты здесь? - сказал тренер Бьерн Питерс, слегка повысив голос. - Почему ты отстраняешься, когда я занят объяснением режима упражнений? Тебе это кажется чем-то легким? - Он нахмурился, по-видимому, раздраженный.

- Извини, тренер, - ответил Закари смиренным голосом. - Это больше не повторится.

Тренер Бьерн Питерс кивнул, выражение его лица немного расслабилось.

- Я говорил, что тебе придется больше сосредоточиться на стабилизации, так что ты будешь больше стоять на одной ноге. Ты должен сохранять равновесие на одной ноге более тридцати секунд. И не расслабляй мышцы живота, пока ты этим занимаешься. В противном случае упражнение будет неэффективным. Понятно?

- Да, тренер.

- Ладно, раз ты достаточно отдохнул, опускайся и сделай 50 классических планок с подтягиванием колена, - сказал он, посмотрев на часы. - Тебе нужно поторопиться и закончить это упражнение примерно за двадцать минут. Тренер Йохансен уже сообщил мне, что ему нужно, чтобы ты присутствовал на видеообзоре матча в одиннадцать утра. Итак, тебе понадобится некоторое время, чтобы подготовиться, прежде чем отправиться в комнату разбора тактики.

- Он хочет, чтобы я присутствовал на обзоре видео? - спросил Закари, чувствуя, как его сердце начинает трепетать от ожидания. Тренер Йохансен не вызывал его на подобные встречи в течение предыдущих двух месяцев. Это было связано с тем, что только игроки из команд предыдущего или следующего матча могли присутствовать на этих встречах.

- Да, - ответил тренер Питерс, улыбаясь. - Не думай, что вся твоя тяжелая работа осталась незамеченной тренерским штабом. Я также уже отправил отчет ребятам, отвечающим за твой медицинский надзор, сообщив им, что ты полностью здоров и готов к действию. Они должны

позвонить тебе для еще одной оценки в течение следующих нескольких дней.

- Спасибо, тренер, - ответил Закари, рефлекторно слегка поклонившись в пояс. Он едва мог сдержать свое счастье. Через два дня "Русенборгу" предстояло встретиться со "Стриндхаймом" во втором раунде Кубка Норвегии по футболу. Если главный тренер вызвал его на встречу видео обзора, то, скорее всего, он станет частью команды на этот матч.

- Не за что, - ответил тренер Питерс, улыбаясь. - Всё это благодаря твоей тяжелой работе. Так что продолжай в том же духе и сделай пятьдесят коленных планков прямо сейчас.

- Да, тренер, - сказал Закари, кивая в знак согласия. Затем он устроился в позе планки на куполообразной верхней стороне шара Босу.

Потом он вытянул колено вперед и сразу же приступил к упражнению коленной планки. Поскольку похоже, что у него будет шанс присоединиться к команде на матч, он был более мотивирован, чем обычно, завершить тренировку.

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2696344>