Четверг, 25 августа 2011 года.

Год прошел почти как в тумане, пока Закари проходил профессиональную футбольную подготовку в Академии NF.

Ему удалось получить полную стипендию академии после матча против ФК "Викинг" среди юношей до 19 лет. Закари

стал официально зарегистрированным студентом спортивной стипендии в Норвегии.

Его день обычно начинался с ежедневной тренировки по физической подготовке, включающей занятия в тренажерном зале и беговые упражнения, с 6 до 9 утра. Затем он проводил пять часов в международной школе Тренделаг, посещая занятия в старших классах средней школы, чтобы сохранить свою спортивную стипендию. К счастью, школьные дни были только по будням, с 10 утра до 3 часов дня, и не утомляли его.

Сразу после занятий он практиковался в упражнениях на ловкость и выносливость на тренировочных площадках близ Мохолта, а затем посещал занятия по технике и тактике, проводимые тренерским штабом на поле или в одной из аудиторий академии.

Обычно Закари уставал как собака, когда заканчивал свой день в 8 вечера и возвращался в свою квартиру, чтобы отдохнуть на ночь.

Его повседневный график был битком набит, за исключением небольших перерывов на обед и ужин или когда он спал. Закари понимал насколько ужасной задачей было поддерживать строгий распорядок дня в течение длительного времени. Он едва не провалил миссию системы в суровые зимние месяцы декабря и января.

Из-за сильного холода в те месяцы Закари не хватало мотивации и рвения, чтобы встать с постели и отправиться в спортзал или заняться бегом трусцой. Он выстоял только благодаря Эликсиру Физической Подготовки.

Эликсир был просто великолепен. Всего лишь с одной дозой у Закари было бы достаточно энергии, чтобы проходить процедуры физической подготовки, установленные системой каждую неделю.

Его еженедельные задания часто включали силовые тренировки, в основном с гантелями, спринты вперед-назад, ходьбу на поперечной ленте, отжимания от медицинского мяча и другие упражнения. Иногда, когда он тренировался с парой гантелей или выполнял упражнения по фитнесу, он чувствовал, что его мышцы укрепляются и становятся более гибкими. Но большую часть времени Закари чувствовал, что он только утомляет себя.

Тем не менее, он не прекратил своих тренировок. Нагрузка тренировок разработанных системой, было кумулятивным, но не всегда очевидным. Он придерживался строгого графика выполнения всех системных задач, чтобы усилить себя как профессионального спортсмена. Его целью было стать одним из лучших в своей возрастной группе, к тому времени, когда он дебютирует за "Русенборг".

В тот день Закари проходил обычную физическую подготовку, чтобы выполнить системную миссию, когда внезапно ворвался тренер Бойд Йохансен, удивив всех юношей до 17 лет, которые были заняты тренировками.

- Я не могу поверить, что некоторые из вас даже не освоили базовое упражнение для жима

лежа с гантелями, - проворчал тренер Бойд Йохансен. Он недовольно теребил свою отросшую рыжую бороду, когда ходил по спортзалу, наблюдая за некоторыми игроками в возрасте до 17 лет, которые упражнялись с 25-килограммовыми гантелями.

- Тренеры по физической подготовке уже объясняли эти упражнения снова и снова в течение последнего года, - продолжил он. - Вы уже должны были выполнять их рефлекторно. Но я вижу нескольких ни на что не годных людей, которые не могут даже выполнить серию жимов лежа! - воскликнул тренер, качая головой.

- А вот и капризный старик, - пробормотал Пол Оттерсон, бегавший на беговой дорожке рядом с Закари. - Интересно, что он здесь делает в такое время.

- Шшшшш... - Касонго, который выполнял упражнение по приседанию с гантелями и жиму штанги, остановил его. - Будь осторожнее. Он может тебя услышать. Тогда тебя ждет исключение из академии.

- Пол. Ты столкнешься с ужасными последствиями, если будете продолжать так болтать, - подчеркнул Кендрик Оттерсон, прыгавший со скакалкой неподалеку. Его длинные каштановые волосы лежали, как вторая кожа, на раскрасневшихся щеках, и он выглядел так, как будто его только что застиг внезапный шторм.

Пол фыркнул на своего брата.

- Перестань обращаться со мной как с ребенком. Я знаю, что делаю. Он занят с ленивыми бездельниками и не слышит нас.

- Поступай как знаешь. - Кендрик сердито нахмурился на Пола. - Хватит того, что я уже предупреждал тебя несколько раз. Если тренер исключит тебя из программы, не беги домой в слезах. - Он хмыкнул, продолжая прыгать через скакалку.

Препирательства соседей по квартире или ворчание тренера не мешали Закари соблюдать его распорядок дня. Он уже привык к этому за прошедший год, проведенный с ними.

Он продолжил свои высокоинтенсивные интервальные тренировки на одной из беговых дорожек в тренажерном зале. Пот охлаждал кожу и придавал более глубокий оттенок его зеленой майке, но именно так он убеждался, что всё получится, что он останется в хорошей форме и будет гордиться собой как спортсменом.

- Зак! - крикнул Пол, спрыгивая со своего тренажера и подходя к беговой дорожке Закари. - Каковы скорости бега и интервалы отдыха для упражнения, которые ты выполняешь?

- Сначала я устанавливаю беговую дорожку на скорость 3 километра в час на 5 минут, чтобы разогреться, - ответил Закари, не прекращая пробежку на тренажере. - Затем я настраиваю его на максимальную скорость от 14 до 16 километров в час в течение 70 секунд, а затем снижаю до 5-8 километров в час в течение 30 секунд. Мне необходимо повторить одну и ту же процедуру 20 раз, чтобы завершить свою тренировку на сегодня. - Он запнулся, хватая ртом воздух.

- Зак! Не перенапрягаешь ли ты свое тело? - спросил Пол, нахмурив брови. - Ты не должен бежать на таких пиковых скоростях более 30 секунд. Сможешь ли ты тренироваться вечером?

- Пол! - вмешался Касонго. - Чувак, оставь его в покое. На днях он пробежал от Мохолта до Леркендаля за восемь минут. Это означает, что он преодолевал примерно 400 метров в минуту.

Неужели ты думаешь, что простой бег на беговой дорожке выведет его из строя?

- Боже! - воскликнул Пол. - Этот парень - монстр с такой выносливостью. Мне просто интересно, почему тренеры не выбирают его на матчи до 17 лет. ФИФА было бы все равно, играл ли он за академию. Он не является частью Русенборга и просто студент, обучающийся в Норвегии, - прошептал Пол, придвигаясь ближе к Касонго. - Ты знаешь почему?

- Он не говорит почему! - ответил Касонго, откладывая гантели. - Я думаю, что это как-то связано с договоренностями официальных лиц "Русенборга". Я предполагаю, что они не хотят выставлять его напоказ своим конкурентам до того, как он присоединится к команде. Я бы сделал то же самое, если бы был тренером. Мне бы не хотелось потерять его какой-нибудь другой команде до того, как он сыграет за меня.

- Проклятие быть чрезмерно талантливым, - вздохнул Пол. - Это заставляет меня ненавидеть правила ФИФА еще больше. Этот парень уже должен быть на скамейке запасных своей первой команды. - Он покачал головой. - Касонго! Ты закончил свою физическую подготовку на сегодня?

- Да. - Коротышка кивнул, доставая из рюкзака бутылку воды. - Мы здесь с шести часов. Мне достаточно трех часов. - Он ухмыльнулся, прежде чем залпом выпить немного воды.

- Вам, ребята, не надоело просыпаться в такие ранние утренние часы? Мы должны быть здесь только к 8 часам!

- Чувак, я всего лишь пытаюсь скопировать план тренировок с моего образца для подражания. - Касонго рассмеялся, похлопав Пола по плечу. - Хотя я не могу сравниться с его сумасшедшим темпом работы, я все еще получаю выгоду от того, что иду по его стопам.

- Ох. Разбудите и меня, когда вы, ребята, в следующий раз пойдете на тренировку, - сказал Пол.

- Меня тоже, - присоединился к группе и Кендрик.

- Ты хочешь проснуться в шесть? - Пол рассмеялся над просьбой своего брата.

- Мне нужно улучшить свою физическую форму, - вздохнул Кендрик. - Грант уже далеко впереди. Он ставит меня на скамейку запасных во всех играх.

- Значит, ты проснешься в шесть?

- Да, - Кендрик выразительно кивнул. - Не смотри на меня так. На этот раз я серьезно. На этой неделе я даже поменяю матрас на матрас поменьше, чтобы не проспать.

- Я буду молиться за тебя, - Пол похлопал брата по спине. - Я очень надеюсь, что ты осуществишь свою мечту.

- Мечта о пробуждении в шесть, - вставил Касонго, прежде чем разразиться смехом. Пол присоединился к нему. Эти двое несколько раз пытались разбудить Кендрика в семь часов утра. Однако парень всегда будет спать как убитый.

- Но Зак - монстр, - Кендрик вздохнул, игнорируя иронию двух болтунов. - Откуда у него столько выносливости? - воскликнул он, взглянув на беговую дорожку Закари.

http://tl.rulate.ru/book/58479/2681708