

Закари позволил себе сойти с беговой дорожки, когда пот осел на его коже, как только что растаявшие снежные кристаллы. Его ноги были пусты и в животе поднималось чувство тошноты.

Его никогда не переставало удивлять, как мышцы, которые всего несколько секунд назад так усердно работали, теперь с трудом удерживали его вес. Он расслабился на несколько секунд, прежде чем снова запрыгнуть на тренажер, чтобы возобновить высокоинтенсивную тренировку.

У Закари оставалось только это единственное упражнение, чтобы завершить системную миссию, над которой он трудился больше года.

Он был рад тренировочным планам, разработанным системой. Высокоинтенсивная интервальная тренировка имитировала ритмы настоящего футбольного матча, где игрок мог быстро переключаться между прогулкой по полю и забегом в штрафную.

Он проходил по заведенному порядку более шести месяцев, чтобы подготовить свое тело к эффективному использованию кислорода и подготовиться к внезапной смене темпа в играх.

Система постепенно увеличивала частоту или количество повторений в его тренировках по бегу на беговой дорожке.

Например, система назначила ему еженедельную задачу по 30-секундным повторениям скоростных спринтов на беговой дорожке с интервалами отдыха в 1 минуту в течение первых трех месяцев миссии. В последующие месяцы миссии включали все более короткие интервалы отдыха, чтобы увеличить интенсивность тренировок.

Закари постоянно увеличивал нагрузку на свою опорно-двигательную систему, чтобы увеличить размер мышц, силу и выносливость. И его усилия окупились за год тренировок. Он был сильнее физически по сравнению с предыдущим годом.

Закари был уверен, что сможет выстоять в физическом состязании против сильнейшего "Русенборга" в возрасте до 19 лет. Ему не терпелось провести официальный матч, чтобы проверить свои навыки.

Закари был в хорошем настроении, когда его тело становилось сильнее с течением месяцев. На беговой дорожке он всегда чувствовал себя быстрым и возбужденным. Чувствовать свою силу, чувствовать, как его собственное тело летит с такой скоростью, прежде чем замедлиться, это возвращалось прямо в душу и поддерживало его внутреннее пламя здоровым и ярким.

ДИНЬ

Системное уведомление прозвучало, когда он выполнял восемнадцатую процедуру высокоинтенсивного упражнения. Это было музыкой для ушей Закари, поскольку указывало на то, что он выполнил заключительную задачу годичной тренировочной миссии.

Прежде чем он осознал это, Закари слегка улыбнулся, улыбкой с изюминкой, похожей на улыбку ребенка, который твердо решил не плакать. Он испытывал агонию от интенсивных упражнений в сочетании со счастьем от завершения миссии системы. И то, и другое вместе приводило его в садистскую эйфорию.

Однако он не сделал паузы, чтобы открыть системный интерфейс. Он продолжал бежать на беговой дорожке — до тех пор, пока не выполнил двадцать упражнений высокоинтенсивной

тренировки за день.

- Ладно, мальчики. Сначала подойдите сюда, - крикнул тренер Йохансен из зоны растяжки в тренажерном зале. Он был в своем обычном наряде уникального стиля, в мешковатом черном спортивном костюме Nike.

- Это редкость, - прокомментировал Пол. - Тренер выступает с речью ранним утром. Возможно, грядет что-то важное.

- Вроде матча? Или, скорее, увольнения определенных игроков! - Касонго нахмурился.

- Прекрати строить догадки, - вмешался Кендрик. - Давайте отправимся туда и посмотрим, что он скажет. - Он повернулся к Закари, который только что сошел с беговой дорожки, прежде чем спросить: - Ты идешь?

- Конечно, - Закари улыбнулся. Он протянул руку и достал бутылку воды из своего рюкзака, прежде чем залпом выпить немного воды. - О, это было освежающе.

Трехчасовая тренировка уже утомила его. Но Закари не волновался. Он восстановит свою выносливость через несколько часов благодаря дозе эликсира физической подготовки, который он принял ранее на этой неделе.

- Давайте сходим и послушаем, что скажет тренер на этот раз, - сказал он своим соседям по квартире после того, как выровнял дыхание.

- Все ли здесь? - спросил тренер Йохансен, его взгляд блуждал по шестнадцати игрокам, сидящим в центре спортзала.

- Сэр, - сказал тренер Бьерн Питерс. - Я уже провел переключку, все здесь. - Это был мужчина среднего роста с суровым лицом и глубоко посаженными глазами. Благодаря регулярным тренировкам в тренажерном зале его грудь, руки и плечи налились мышцами, что делало его похожим на культуриста, а не на футбольного тренера.

- Отлично, - Тренер Йохансен кивнул. - Я рад, что теперь вы серьезно относитесь к своей физической подготовке. Если бы кто-то отсутствовал без причины, он бы сегодня столкнулся с топором.

- Я надеюсь, что это доброе утро для всех присутствующих! - Тренер продолжил. - Двигаемся дальше. В ближайшие две недели вы все пройдете ежегодную проверку. Мы хотим оценить ваш прогресс за последние двенадцать месяцев. Итак, мы организовали два матча, на которых вы сможете продемонстрировать плоды своих тренировок за прошедший год.

- В следующую пятницу вы играете против команды "Русенборг" до 19 лет в сочетании с резервной командой. В следующую пятницу вы встретитесь лицом к лицу со старшей командой "Русенборга". Разве вы не взволнованы? - Тренер ухмыльнулся, оглядывая спортзал.

- Игра против старшей команды "Русенборга" для нашей оценки! Как мы должны играть против опытных игроков? Чиновники академии несерьезны... - Ропот игроков усилил и без того напряженную атмосферу в спортзале.

- Тихо, - рявкнул тренер Йохансен, нахмутив брови. - Это возможность для вас. Официальные лица "Русенборга" будут наблюдать. У вас есть шанс попасть в резервную команду или даже быть замеченным главным тренером. Чего вам бояться?

- Пока вы совершенствуетесь, вам не нужно бояться играть против резервной или старшей команды "Русенборга", - продолжил тренер. - Мы не ожидаем, что вы выиграете, но вы должны показать себя с лучшей стороны, даже когда сталкиваетесь с игроками выше вашего уровня. Это будет ценным опытом для вашей многообещающей футбольной карьеры.

Игроки в спортзале успокоились, услышав его похвалу. Хотя они, казалось, были обеспокоены, они не могли заставить тренера изменить ежегодную проверку. Им просто нужно было проглотить свой гнев и тревогу.

Но Закари был другим. Он хотел проверить свои навыки против игроков высокого уровня. Только тогда Закари смог бы оценить свой прогресс и определить, достаточно ли хороши его навыки, чтобы присоединиться к профессиональной лиге. Более того, он был голоден до матчей, так как за год не сыграл ни одной официальной игры.

- Тренер! - Один из игроков поднял руку после того, как тренер закончил делать свое объявление.

- Да. Ты можешь задать свой вопрос, Мартин. - Тренер Йохансен кивнул игроку.

- Сколько игроков в возрасте до 17 лет нужно исключить из команды после этой проверки? - спросил долговязый, нескладный парень.

- Вы знаете, что я не могу вам этого сказать, - Тренер Йохансен ухмыльнулся. - Но нам нужно очень мало игроков из вашей команды, для присоединения к группе до 19 лет. Однако если вы все покажете дерьмовую игру, то вас всех исключат из команды. Так что делай все, что в ваших силах.

- Есть еще вопросы?

Все игроки хранили молчание.

- Ладно, отлично, - Тренер улыбнулся. - Давайте встретимся на тренировочных площадках Академии NF сегодня в 3:30 вечера. Тогда мы начнем нашу предматчевую тренировку, так что не опаздывайте.

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2681872>