На следующий день было спокойное серое утро.

Закари начал свой день, как и планировал, с пробежки на свежем воздухе. Его соседи по квартире остались верны своим словам и сопровождали его во время тренировок. Всё это время они изо всех сил старались не отставать от его темпа, когда он чередовал бег трусцой и спринт по пустым улицам Тронхейма.

Было все еще 6 утра. Улицы были слишком безлюдны, чтобы вызвать какие-либо перебои в их движении.

Закари тренировал свою выносливость, одновременно ориентируясь на бег на открытом воздухе в умеренную погоду. Он пробежал спринтом 100 метров, а затем пробежал трусцой полкилометра, ведя своих соседей по квартире по улицам города Тронхейм. Он постепенно привыкал бегать в суровую погоду на открытом воздухе в Тронхейме.

Футбольный матч больше походил на пару очень быстрых, но коротких спринтов, чередующихся с медленным бегом трусцой или ходьбой. Игроки никогда не бегали с постоянной скоростью во время игр. Скопировав фитнес-миссии системы, Закари адаптировал свои тренировки на выносливость к постоянно меняющемуся темпу матчей. Он бегал с такой переменной скоростью в течение 45 минут три раза в неделю, чтобы поддерживать свое тело в отличной форме.

- Давайте пробежим остаток пути спринтом, - крикнул Закари своим соседям по квартире, когда они приблизились к тренировочным площадкам академии после долгого забега. Он не стал дожидаться их ответов, прежде чем броситься прочь.

Холодная осенняя влажность Тронхейма заставляла его чувствовать себя липким. Пот катился по его лицу густыми солеными каплями. Его одежда, скользкая от пота, прилипла к коже.

Его сердце бешено колотилось в груди, а кожа, казалось, горела. Он начал слегка подпрыгивать во время бега, что утомляло его быстрее. Но он не замедлил и не прервал свой бег.

Возможно, годом ранее он бы воспротивился идее бежать так далеко и быстро. Однако в тот момент он наслаждался этой перспективой. Он не собирался ни на мгновение отрываться от своей тренировочной рутины.

Он был строг к себе и за весь год учебы в академии не пропустил ни одного дня практики. Последовательность была всем в спортивных тренировках. Наконец-то он начал пожинать плоды всей своей тяжелой работы. Он начал становиться быстрее и меньше уставать после своих занятий спринтом и бегом трусцой.

- Только не снова, - пожаловался Пол Оттерсон после того, как Закари убежал от них. Хриплое горло шведа пересохло, как у ящерицы под солнцем пустыни. Его голова свободно раскачивалась из стороны в сторону при каждом шаге.

- Откуда у Закари столько выносливости? - вмешался Кендрик, ни в малейшей степени не желая увеличивать свой темп. Его выносливость сейчас была подобно пятипроцентной батарее. Его запасы энергии были довольно близки к концу. По крайней мере, так он думал.

- Давайте проявим настойчивость и будем бежать до последней минуты, - пробормотал Касонго между судорожными вдохами. Его ноги стучали по асфальту со всей грацией мешка с картошкой. Его грациозные пружинистые шаги, которые он делал пять миль назад, давно

исчезли.

Все соседи Закари по квартире чувствовали себя измотанными после того, как в течение сорока пяти минут соответствовали его быстрому темпу. Однако все они вытерпели и завершили утреннюю пробежку спринтом на 200 метров - пока не добрались до тренировочной площадки академии.

Закари потребовалась всего минута, чтобы стабилизировать дыхание, даже после того, как он почти час чередовал бег со спринтом. Для него это упражнение было просто обычной утренней пробежкой, маленьким шагом на пути к улучшению своего телосложения и становлению великим игроком.

Он осознал, что люди - существа привычки. Чем больше они что-то практиковали, тем более естественным это становилось. Он давно привык к таким тренировкам в течение года. Более того, перед тренировкой он принял эликсир физической подготовки. Его тело было полно энергией.

С другой стороны, его соседи по квартире были в плачевном состоянии. Они лежали навзничь на увлажненной искусственной траве тренировочной площадки академии, широко раскинув руки и ноги, хватая ртом воздух, как рыбы, вытасщенные из воды. Они выглядели невероятно измученными.

Однако Закари не собирался щадить их. Трое его соседей по квартире согласились позволить ему стать их инструктором для индивидуальной тренировки. Он намеревался выполнить свою роль.

- Просыпайтесь, ребята, - сказал он, отхлебнув немного воды из своей бутылки с водой. - Нам нужно начать упражнения на ловкость и индивидуальную работу с мячом, - крикнул он, подражая хриплому голосу тренера Йохансена.

Он посмотрел на свои часы "Асахи" и заметил, что было почти семь. Сумерки начали рассеиваться. Красновато-оранжевые лучи величественного восхода начали просачиваться из-за горизонта. Сам свет, казалось, исходил от расплавленного солнца.

- Просто дайте нам несколько минут, - сказал Касонго, его голос звучал тише и медленно монотонно.

- Как вам будет угодно. - Закари пожал плечами. - Я пойду дальше и начну тренироваться, пока мои мышцы не остыли. Вы можете не торопиться, отдыхая. Отдых полезен для улучшения ваших навыков владения мячом, - пробормотал он, изображая гнев.

- Хорошо, мы с тобой, - сказал Пол, вскакивая с травы. Остальные последовали его примеру.

- Отлично. Вот это дух. - Закари улыбнулся. - Давайте установим конусы и сделаем несколько упражнений до прибытия тренеров. Касонго, принеси тренировочные лестницы.

Следующий час четверо парней провели, выполняя несколько упражнений на повышение ловкости. Они начали с упражнений с высоким наклоном вперед по лестницам, расположенным в центре поля. Они бежали, высоко поднимая колени, по лестнице, приземляясь на каждом промежутке между перекладинами. Это упражнение помогало улучшить координацию их ног и скорость бега с мячом.

За этим последовали упражнения с боковым бегом — из стороны в сторону. После этого они

пробежали конусы и завершили сессию челночными пробежками по полю.

Только после этого они уселись за упакованный завтрак, ожидая прибытия тренера Йохансена и других игроков. Была суббота, так что занятий не было. Единственное, что у них было запланировано на тот день - это футбольная тренировка с тренером Йохансеном.

- Кендрик, - окликнул Закари вратаря, как только тот закончил свой завтрак. - Может немного потренируемся в свободных ударах? - спросил он. - У нас есть еще около 40 минут, прежде чем все остальные доберутся сюда.

Тренеры и другие игроки обычно приезжали около 9 утра на тренировки по выходным. Закари всегда присутствовал на тренировочной площадке один в ранние утренние часы. Этот день был единственным исключением.

- Нет проблем, - Кендрик улыбнулся. - Давай установим стену из тренировочных манекенов. - Казалось, он оправился от усталости.

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2683735>