

Глава 257: Новый тренер по фитнесу I

В то утро Закари вышел из своей квартиры после позднего обильного завтрака. Несколько минут спустя он уже сидел в своем R8 GT и направился в тренажерный зал Леркендаля, чтобы продолжить свои тренировки. Он двигался в потоке машин в устойчивом и неторопливом темпе, обдумывая свои тренировочные приоритеты на ближайшие несколько месяцев.

Его долгосрочной целью было повысить свои основные качества, включая силу, контроль над телом и ловкость, до уровня S, предпочтительно перед следующим сезоном. Это поставило бы его в идеальное положение, чтобы выступить лучше и гораздо более стабильно, сводя к минимуму риск травм на протяжении всего сезона. Чтобы достичь этой цели, он даже нанял профессионального тренера по фитнесу, который будет руководить его тренировками в течение следующих нескольких месяцев.

Как профессионал, Закари давно понял, что футбол - это интенсивный вид спорта, который включает в себя много бега. Первоклассный полузащитник, такой как будущий Н'Голо Канте, мог преодолевать дистанцию от 10 до 13 км, включая частые спринты, во время особенно напряженных матчей. Так что, Закари уже давно переключил свои тренировочные приоритеты на технические аспекты игры, одновременно сосредоточившись на повышении уровня своей кардиотренировки. Пока он не травмировался, он никогда не пропускал тренировки на ловкость или выносливость, даже в самые беспокойные дни. Это помогло улучшить его навыки и физическую форму с безумной скоростью за предыдущие два года.

С такими поразительными темпами улучшения он ранее не видел никакой необходимости изменять свой режим тренировок или нанимать профессионального тренера. Он был уверен в себе вплоть до того момента, когда два месяца назад получил травму. Сразу после этого он понял, что его режим тренировок не соответствует профессиональному уровню.

В конце концов Закари был вынужден признать, что ему не хватает технических знаний для разработки тренировочного режима, включающего тщательно спланированные меры по снижению риска травм. Таким образом, нанять тренера по фитнесу было первым, что он сделал после выздоровления. В то позднее утро он направлялся на встречу с тренером.

Несколько минут спустя он осторожно направил свой Ауди на одно из парковочных мест, отведенных для официальных игроков команды на стоянке в Леркендале. Не мешкая, он достал из багажника свою спортивную сумку и ровным шагом направился в спортзал.

Время уже показывало половину двенадцатого, и позднее утреннее солнце уже ярко освещало почти пустой величественный стадион Леркендаль. Осенняя погода была просто идеальной, так как температуры были не такими экстремальными. Было ни слишком жарко, ни слишком холодно. Закари не мог не притормозить немного, чтобы оценить прекрасную погоду и достопримечательности вокруг него.

- Как твое утро, Закари?

- Закари, с первым трофеем...

Технические сотрудники "Русенборга", радостно приветствовали его, где бы он ни проходил. Вокруг них царила неприкрытая эйфория после победы "Русенборга" в чемпионате предыдущей ночью. Почти все улыбались от уха до уха, отвлекаясь на некоторое время от своих обязанностей, чтобы перекинуться с ним несколькими словами.

Закари не осмеливался игнорировать их, поскольку уважал их усилия, благодаря которым поле

поддерживалось в идеальном состоянии круглый год. Он отвечал на их приветствия вежливыми словами и иногда находил время, чтобы раздать несколько автографов, прежде чем продолжить свой путь.

Он добрался до спортзала через несколько минут. Как только он вошел в секцию свободных весов тренажерного зала, он понял, что тренер Бьерн Петерс, его новый тренер по фитнесу, уже ждет его.

Тренер Бьерн Петерс выглядел именно таким, каким он помнил его со времен учебы в академии. Он был типичным европейцем среднего роста, со светлыми волосами на угловатом лице. Ярко выраженный подбородок в сочетании с глубоко посаженными голубыми глазами придавали ему строгий вид, напомнивший Закари знаменитого актера Дольфа Лундгрена. Он был помощником тренера Академии НФ, а также одним из самых авторитетных профессиональных тренеров по фитнесу в Тронхейме. Закари выложил кучу наличных, чтобы получить его услуги следующие несколько месяцев.

- Доброе утро, тренер, - Закари кивнул с улыбкой.

- Доброе утро, Закари! - ответил тренер, улыбаясь и окидывая его беглым взглядом. - Поздравляю с победой в лиге. Я действительно рад за тебя. Ты идеальный выпускник Академии НФ, единственный, кто выиграл лигу в качестве игрока первой команды в возрасте восемнадцати лет. Твой успех в этом сезоне был самым большим мотивирующим фактором для молодежи, вернувшейся в академию. Я надеюсь, что в ближайшем будущем ты сможешь уделить немного времени, чтобы нанести нам визит.

- Спасибо, тренер, - вежливо ответил Закари. - Я могу посетить академию в декабре. Но это будет после наших трех матчей в Лиге Европы, когда мое расписание немного освободится.

- Превосходно. - Тренер Бьерн Петерс с улыбкой кивнул. - Возможно, твой визит вдохновит молодежь на лучшие выступления во время Кубка Риги в следующем году. Мы плохо выступаем на международных соревнованиях с тех пор, как вы, ребята, закончили учебу.

- Я рад быть полезным, - сказал Закари, устраиваясь на одной из скамеек в спортзале. - Вы можете назначить дату и время в начале декабря. Если вы сообщите мне вовремя, я обязательно приеду.

- Я рад это слышать, - сказал тренер Питерс, и в следующее мгновение его манеры стали совершенно профессиональными. - Я уже разработал для тебя новый трехмесячный режим тренировок. Он включает в себя множество упражнений с отягощениями, которые помогут тебе развить ловкость, контроль над телом и силу как нижней, так и верхней части тела. Мы приступим к нему сегодня. Так что поторопись и переоденься в свою спортивную одежду.

- Да, тренер, - сказал Закари с улыбкой. Без дальнейших церемоний он направился в раздевалку со своей спортивной сумкой в руке. Там он переоделся в спортивную одежду, выпил немного воды, а затем вернулся в секцию свободных весов, чтобы начать тренировку.

- Давай начнем с короткой растяжки, прежде чем перейдем к весам, - сказал тренер Бьерн Питерс, занимая позицию рядом с Закари на тренировочном ковре. - Убедись, что ты точно выполняешь все мои указания. Оставайся сосредоточенным всё время и выполняй каждое упражнение в меру своих возможностей. Я не потерплю никакой небрежности во время занятий. Окей?

- Да, тренер, - ответил Закари, кивая и глядя на своего нового тренера по фитнесу со

сто процентной сосредоточенностью. Тренер Бьерн Петерс был замечательным инструктором, который часто помогал ему и давал советы во время учебы в академии. Закари доверял ему и уважал его мнение как футбольного тренера и профессионального тренера по фитнесу. Он был уверен, что под руководством тренера его физическая форма поднимется на новый уровень.

- Давай начнем!

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2725124>