Глава 270: Сплошная тренировка

Следующие несколько дней Закари сосредоточился главным образом на тренировках. Он начинал свой день с растяжки и занятий йогой, за которыми следовала пятикилометровая пробежка перед восходом солнца. Затем он наслаждался обильным завтраком, тщательно подобранным диетологом, рекомендованным одним из его тренеров, прежде чем отправиться в Леркендаль и принять участие в официальной тренировке команды "Русенборга".

По вечерам, незадолго до захода солнца, он посещал двухчасовую тренировку в тренажерном зале под руководством своего тренера по фитнесу Бьерна Петерса, прежде чем отправиться домой. Вечером, сразу после ужина, он заканчивал свои дни очередной тренировкой йоги, прежде чем ложиться спать.

Изо дня в день он постоянно напрягал себя и приближался к своим пределам, тренируясь так, как никогда раньше. Его решимость почти взмывала в небо и стремилась к небесам. Ничто не могло отвлечь его внимание от занятий, даже Камилла, его красивая и обаятельная подруга.

Будь то силовые тренировки, упражнения с конусами, растяжка, челночные пробежки и классические планки с подтягиванием колена - он выполнял их со стопроцентным энтузиазмом. Он в точности следовал режиму тренировок, разработанному тренером Бьерном Петерсом, никогда не пропуская ни одного повторения включенных тренировок.

Что значат немного пота и краткий период одиночества по сравнению с достижением его целей? Ничто не имело значения, кроме оттачивания его навыков и поднятия физической формы на новый уровень.

Он был высшим воплощением демона тренировок, не тратившего время на что-либо другое. Его стремление за короткий период улучшить физическую форму, особенно контроль над телом и ловкость, подтолкнуло его отбросить все отвлекающие факторы и преодолеть всё препятствия, включая его физические ограничения. Он был человеком с четкой целью в голове. Он ни разу не пожаловался, выполняя рутину за рутиной в течение нескольких дней.

Несмотря на его интенсивные личные тренировки, его выступление на официальных тренировках команды "Русенборг" оставалось звездным. Он по-прежнему был трудолюбивым и великолепным всякий раз, когда тренеры "Русенборга" поручали ему выполнить упражнение или поработать с мячом во время тренировки. Это было похоже на обладание неограниченными запасами выносливости, поскольку он полагался на эликсиры физической подготовки системы, чтобы выдержать напряженный режим тренировок.

Его работоспособность поразила многих. Даже тренер Йохансен, который часто сдерживался в комплиментах, похвалил его неутомимость, настойчивость и уровень сосредоточенности в те несколько дней перед финалом Кубка Норвегии. Пока ему помогала система, он был просто неутомимым монстром в человеческой шкуре.

Дни пролетали быстро, казалось, в мгновение ока, поскольку Закари изо дня в день трудился, чтобы улучшить себя. Погода постепенно становилась холоднее, а дни становились короче по мере того, как зима приближалась с царственной неукоснительностью. Однако всё это ни в малейшей степени не повлияло на подготовку Закари.

Внутри него горел огонь, несмотря на растущий холод вокруг Тронхейма. Это было пламя амбиций, сродни серии нескончаемых искр, которые побуждали его выкладываться по полной в те редкие несколько дней, когда не было соревновательного футбола. Он даже не чувствовал, как проходят дни, поскольку все его внимание было сосредоточено на оттачивании своих

навыков и повышении физической формы. И незаметно для него день финала Кубка Норвегии становился все ближе и ближе, погружая все норвежское футбольное сообщество в бурную деятельность.

**** ****

Четверг, 21 ноября 2013 года.

Был еще один холодный вечер, и Тронхейм укрылся под шерстяным сизо-серым небом. Сумерки наступили раньше, чем ожидалось, забрав всё тепло, когда последние солнечные лучи скрылись за мягкими серыми облаками.

Тем не менее, в тот холодный вечер, который мог вызвать дрожь у любого теплокровного существа, на конкретной тренировочной площадке в Леркендале развернулась активная деятельность.

Двое мужчин, один чернокожий, а другой европеец, выполняли серию упражнений на ловкость и выносливость при свете прожекторов, окружавших тренировочную площадку.

Одетые в дорогие комплекты морозостойкого спортивного снаряжения, включая толстовки, перчатки, дождевики и подштанники, они занимались своими делами организованно и систематически. Всякий раз, когда белый мужчина пробирался сквозь конусы и двигался влево, высокий чернокожий мужчина немедленно следовал за ним. Всякий раз, когда первый делал резкий поворот, второй делал то же самое. Они были похожи на пару синхронных гимнастов, равномерно и без ошибок выполняющих упражнение за упражнением.

- Давай сделаем еще один подход перекрёстных челночных пробежек, прежде чем сделать растяжку и закончим на сегодня, - сказал европеец авторитетным тоном в перерывах между судорожными вдохами. Это был Бьерн Питерс, тренер Закари по фитнесу.

- Да, тренер, - ответил Закари, вытирая влагу со лба рукавом куртки. Он вспотел, несмотря на холод.

- Просто следуй моему примеру, - с улыбкой наставлял тренер Бьерн Петерс. - Раз, два, три... Поехали!

Он вылетел как пуля, не дожидаясь ответа Закари. Закари, конечно, уже привык к уловкам своего тренера по фитнесу. Ему потребовалось меньше секунды, чтобы собраться с силами и повторить действия тренера. Вскоре они вдвоем совершали челночный пробег за челночным пробегом, как пара запрограммированных андроидов.

Бег, резкий поворот, касание земли, а затем снова бег - они выполнили упражнение со стопроцентной сосредоточенностью, без каких-либо перерывов.

- На сегодня достаточно, - крикнул тренер Бьерн Петерс несколько минут спустя, завершая тренировку. - Но пока не смей отдыхать. Нам нужно немного потянуться, чтобы остудить наши мышцы перед окончанием сеанса. Хорошо, Зак?

- Да, тренер, - согласился Закари, как послушный солдат.

- Хорошо. Начинаем.

Два маньяка-физкультурника не теряли времени даром, приступая к движению. Они начали с

растяжки шеи, затем сделали пару растяжек плеч, прежде чем закончить серией движений руками вперед и назад. Отдохнув несколько секунд, они сразу же приступили к растяжке нижней части тела. Шаг назад, объятие колена, взмахи ног, боковые взмахи бедрами, вращательные движения мельницей и повороты лодыжек - они выполняли все растяжки последовательно, не торопясь. Они закончили свои движения только через десять минут, когда снова запыхались.

- Ладно, на этом всё, - сразу после этого сказал тренер Бьерн Питерс. - Как ты себя чувствуешь? - Он посмотрел прямо на Закари, в уголках его глаз появились морщинки.

- Честно говоря, я совершенно измотан, - ответил Закари, отхлебывая немного воды. - Но я чувствую себя довольным. Мои мышцы, кажется, оживают каждый раз, когда я выполняю эти упражнения.

- Это хорошо, - сказал тренер по фитнесу, также доставая бутылку с водой из своей спортивной сумки. - Я могу сказать, что твоя физическая форма улучшается с каждым днем, пока мы работаем вместе. Если будешь упорствовать, то сможете добиться заметных улучшений всего за два-три месяца. Это я могу тебе обещать.

- Я рад, - сказал Закари с улыбкой. - Я готов выполнять любые упражнения, которые могут быстро улучшить мою физическую форму.

- Хорошо, - сказал тренер по фитнесу, показывая Закари большой палец. - Но ты также должен понимать, что поспешность в фитнес-тренировках чревата. Непрерывные тренировки в течение длительного времени, не давая мышцам времени на восстановление, не принесут ожидаемых результатов. Скорее всего, такая тренировка может принести больше вреда, чем пользы. Понимаешь, Закари?

- Да, тренер, - Закари кивнул.

Конечно, он понимал, что ему нужно отдохнуть пару дней в перерывах между последовательными интенсивными тренировками. Однако, ему не потребовалось много времени, чтобы восстановиться, так как у него был достаточный запас читерских эликсиров из системного магазина.

Всего лишь с эликсиром физической подготовки B класса он мог сократить необходимое время восстановления с нескольких дней до нескольких часов и продолжать тренировки, не сталкиваясь с какими-либо помехами. Так что он не беспокоился, что сломает себя из-за интенсивных тренировок. Однако, поскольку тренер не знал о его читерских эликсирах, ему всё равно нужно было притворяться, продолжая серьезно слушать.

- Хорошо, что ты понимаешь, - с улыбкой сказал тренер Бьерн Петерс. - Если я правильно помню, ваш матч против "Молде" в финале Кубка Норвегии состоится в воскресенье в 14:00. Верно?

- Да, тренер, - ответил Закари. - Это правда.

- Тогда до матча остается примерно два дня, - сказал он, поглаживая подбородок, в то время как его глаза были устремлены куда-то вдаль. Он выглядел так, словно был глубоко погружен в свои мысли, обдумывая что-то, прежде чем его глаза резко вернулись к настоящему моменту примерно через дюжину секунд.

- В течение следующих двух дней мы не будем делать никаких интенсивных упражнений, -

внезапно объявил инструктор по фитнесу.

- Почему? - Закари не мог не нахмуриться.

- Причина проста, - заявил тренер Бьерн Питерс, и его лицо озарила фирменная профессиональная улыбка. - Твоим мышцам нужно время, чтобы восстановиться и вернуться в идеальную форму перед финалом. В противном случае, если мы продолжим использовать ту же систему тренировок до воскресенья, ты рискуешь получить травму во время матча. Даже если ты не получишь никаких травм, ты все равно выступишь не лучшим образом, так как будешь страдать от легкой мышечной усталости.

- Хм, - сказал Закари с некоторым сомнением.

Он хотел высказать жалобу, но потом, подумав, остановил себя. Он нанял тренера по фитнесу с намерением получить от него профессиональное руководство и избежать таких ловушек, как травмы, которые помешали бы его тренировкам. Так что, он не собирался пренебрегать его инструкциями только потому, что ему не терпелось поднять свои качества на другой уровень.

- В течение следующих двух дней нам придется притормозить, - продолжил тренер энергичным тоном, очевидно, не подозревая о внутренних размышлениях Закари. - Тебе разрешено заниматься йогой, парой упражнений на растяжку и легкой работой с мячом вплоть до воскресенья. Я также отведу тебя на профессиональный спортивный массаж завтра и послезавтра, чтобы мы могли помочь твоим мышцам восстановиться намного быстрее, чем обычно. Хорошо, Закари?

- Да, тренер, - ответил Закари, стараясь все время сохранять вежливую улыбку на лице.

- Я повторю это еще раз, чтобы убедиться, что мы на одной волне, - сказал тренер серьезным тоном. - Помни, тебе не разрешается выполнять какие-либо интенсивные упражнения перед финалом. Это единственное, о чем я прошу тебя на этот раз, Закари.

- Тренер, я понял, - ответил Закари. - Я согласен с вами и не буду делать никаких интенсивных упражнений до матча. Можете быть уверены.

- Приятно слышать, - сказал тренер по фитнесу, забирая свою спортивную сумку из газона. - Давай пока на этом закончим. Увидимся завтра, когда отправимся на массаж.

- Хорошо, увидимся завтра, тренер, - сказал Закари. - Спасибо за руководство. Спокойной ночи.

- И тебе спокойной ночи, Зак! - ответил тренер, прежде чем уйти. - Не засиживайся допоздна.

- Да, тренер.

http://tl.rulate.ru/book/58479/2726804