

## Глава 320: Послематчевые процедуры

На следующий день Закари проснулся позже обычного. Он страдал от послематчевой усталости, отыграв накануне вечером все девяносто минут против "Фиорентины". Он даже не мог ходить твердой походкой, так как все его суставы болели словно были налиты свинцом.

Как бы то ни было, в то утро он не посмел пропустить тренировку, поскольку был человеком, все еще стремящимся к самосовершенствованию. Он работал с отягощениями в течение двадцати минут, а затем запрыгнул на беговую дорожку для 15-минутной тренировки. После этого он выполнил несколько статических растяжек в течение пяти минут, прежде чем перейти к занятиям йогой, чтобы ускорить восстановление после послематчевой усталости.

Закари прекрасно понимал, что не может позволить себе тратить время на почивание на лаврах, поскольку он еще не освоил Обманку Робиньо. Он был очень скрупулезен при выполнении каждого из упражнений и выполнял их со стопроцентной сосредоточенностью, пока не вспотел и не запыхался.

К концу занятий он почувствовал, что его мышцы в значительной степени расслабились и больше не болели, как тогда, когда он только встал с постели. Конечно, тренировки поспособствовали его выздоровлению.

Выполнив упражнения, он принял холодный душ, прежде чем отправиться на кухню, чтобы приготовить себе что-нибудь поесть. Он был очень внимателен готовя свой обед, поскольку хорошо понимал важность завтрака для профессионального спортсмена.

В течение одного часа после пробуждения тело всегда будет подобно губке, готовой впитывать энергию из пищи. Если спортсмен пропускает завтрак в это маленькое утреннее окно, метаболизм замедляется. Тогда организм вынужден искать альтернативные источники топлива, разрушая запасы организма. За этим последует снижение работоспособности спортсмена в течение всего дня.

В течение последних четырех месяцев Закари регулярно консультировался со спортивным диетологом о правильном режиме питания. Он даже разработал специальную диету для каждого приема пищи на каждый день недели, чтобы удовлетворить свои тренировочные потребности. Потому, ему нужно было тратить время раздумывая что приготовить на завтрак.

Умелой рукой он приготовил немного молока, яиц, бекона, поджаренного хлеба и много фруктового сока, прежде чем сесть за обеденный стол и насладиться завтраком. Чтобы более эффективно скоротать время, он даже начал просматривать спортивные новости на своем телефоне.

Большинство статей в новостях были посвящены недавно сыгранным матчам Лиги Чемпионов УЕФА и Лиги Европы. Однако внимание Закари привлекли те, которые сообщали о результатах и сводках матчей 1/16 тура Лиги Европы предыдущего дня.

"Ювентус" выиграл домашний матч Лиги Европы у турецкого футбольного клуба "Трабзонспор" со счетом 2:0. Даниэль Освальдо и Поль Погба забили по голу на 16-й и 90-й минуте соответственно, обеспечив итальянским гигантам победу к концу вечера. Более того, учитывая их командное выступление, они также были фаворитами на победу в ответном матче, который должен состояться в Турции на следующей неделе. Если не произойдет ничего неожиданного, они наверняка пройдут в следующий раунд.

Таким образом, если "Русенборг" на следующей неделе одолеет "Фиорентину" во Флоренции,

они с высокой вероятностью встретятся в 1/8 с "Ювентусом", левиафаном итальянского футбола.

- Откуда такое невезение?

Закари не мог сдержать вздоха, когда прикидывал шансы "Русенборга" против итальянских гигантов. Гораздо более слабая "Фиорентина" доставила им немало хлопот предыдущей ночью. Шансы, очевидно, будут против них, если они сыграют с "Ювентусом" - командой, полной невероятных игроков, таких как Карлос Тевес, Поль Погба, Артуро Видаль и Андреа Пирло. Учитывая предстоящие матчи, удача "Детей Троллей" при жеребьевке Лиги Европы была действительно ужасной.

- Предстоящий путь, несомненно, полон трудностей.

Закари смиренно покачал головой, прежде чем продолжить смаковать свой завтрак. По одному матчу за раз, а всё остальное решит удача. Ничто другое не имело для него значения, кроме матча Лиги Европы "Русенборга", запланированного на следующую неделю.

До тех пор, пока "Русенборг" сможет победить "Фиорентину" и выйти в 1/8, он будет доволен. Он выполнит по крайней мере один этап серии миссии Лиги Европы 2013/14. Таким образом, ему не придётся беспокоиться о системном штрафе в размере 120 000 баллов.

"Бззт! Бззт! Бззт! Бззт!"

Телефон в его руках начал вибрировать, когда он все еще наслаждался своим завтраком. Он сразу заметил, что звонил Касонго, его давний друг. Поэтому, не теряя ни минуты, он принял вызов, прежде чем поднести телефон к уху.

- Привет, Касонго, - сказал он. - Как у тебя дела?

- Я в порядке, - ответил Касонго с другого конца линии. - Как сам?

- Я тоже в порядке, - ответил Закари. - Кстати, пока я не забыл, позволь сначала поздравить тебя с вчерашним официальным дебютом за "Русенборг". Ты сыграл довольно хорошо и даже отдал голевую передачу на второй гол. Тренер наверняка вспомнит тебя, когда будет составлять состав на следующую игру.

Касонго усмехнулся на другом конце линии.

- Спасибо, Зак. Я также надеюсь чаще играть за "Русенборг".

- Ты, определенно, сможешь, если будешь продолжать усердно работать.

- Приятно слышать такое от тебя. Кстати, Зак. Я здесь с братьями Оттерсонами, и нам интересно, найдется ли у тебя немного времени, чтобы потусоваться с нами. Мы хотели посоветоваться с тобой по некоторым вопросам.

- Хм! - сказал Закари, взглянув на свои настенные часы. - У меня тренировка с моим тренером по фитнесу в три часа. Но перед ней я свободен.

- Это здорово, - взволнованно сказал Касонго. - Мы можем приехать к тебе прямо сейчас?

- Валяйте.

- Отлично, - сказал Касонго. - Скоро увидимся.

- До скорой встречи, - ответил Закари, прежде чем повесить трубку.

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2736550>