

Хурсдей, 25 января 2011 года.

Это был новый год, когда Адаму все еще 15, почти в тумане, поскольку Адам проходил профессиональную футбольную подготовку в Академии СФ.

Ему удалось получить полную стипендию от академии после матча против команды "Вест Хэм" до 19 лет. После этого Адам стал официально зарегистрированным студентом, получающим спортивную стипендию в Норвегии.

Каждый его день обычно начинался с физподготовки, включающей в себя занятия в тренажерном зале и беговые упражнения, с 6 до 9 утра. Затем он проводил пять

часов в Международной школе, посещая занятия в старших классах средней школы.

Чтобы сохранить свою спортивную стипендию. К счастью, занятия в школе проходили только по будням, с 10 утра до 3 часов дня, и не утомляли его.

Сразу после занятий он отрабатывал упражнения на ловкость и выносливость на тренировочной площадке НФ (футбольного клуба "Ньюкасл") рядом с его квартирой, прежде чем

посещения технических и тактических занятий по футболу, проводимых тренерским штабом на поле или в одном из залов.

Адам обычно уставал как собака, когда заканчивал свой день в 8 вечера и направлялся в свою квартиру, чтобы отдохнуть перед сном.

Его ежедневное расписание было плотно забито, за исключением небольших перерывов на обед

и ужина или когда он спал. Адам был осведомлен о том, насколько мучительной задачей является соблюдение строгого распорядка дня в течение длительного времени. Он

чуть не провалил системное задание в суровые зимние месяцы - декабрь и январь.

Из-за сильного холода Адаму не хватало мотивации и рвения, чтобы проснуться с постели и отправиться в спортзал или на пробежку в те месяцы. Он упорствовал только благодаря эликсиру физического состояния класса С.

Эликсир был просто великолепен. Приняв всего одну дозу, Адам получал достаточно энергии, чтобы проходить физические тренировки, установленные системой каждую

неделю.

Еженедельные задания часто включали в себя силовые тренировки - в основном с гантелями, спринты вперед-назад, ходьба с боковыми лентами, отжимания с медицинским мячом,

среди прочих упражнений. Большую часть времени Адам чувствовал, что он только изнуряет себя. "Не могу поверить, что некоторые из вас даже не освоили базовое упражнение с гантелями.", - ворчал тренер Эйс Йохансен. Он потянул себя за заросшую рыжую бороду, расхаживая по спортзалу, контролируя

некоторых игроков из группы до 16 лет, упражняющихся с 25-килограммовыми гантелями.

"А вот и раздраженный старик", - пробормотал Эдвард Оттерсон, бегущий по беговой дорожке рядом с Адамом, "Интересно, что он делает здесь в это время?". "Шшшш..." Маркус, который выполнял приседания и жим гантелей, придержал его. "Будь осторожен. Он может услышать тебя. Тогда тебя ждет исключение из академии". "Эдвард. Ты столкнешься с ужасными последствиями, если будешь продолжать так говорить, как сейчас." Кендрик Стивен, прыгающий через скакалку неподалеку, подчеркнул. Его длинные каштановые волосы лежали как вторая кожа на его покрасневших щеках, и он выглядел так, как будто только что попал во внезапную грозу.

Адам не нарушал режим тренировок, чтобы послушать препирательства товарищей по квартире

или ворчание тренера. Он уже привык к этому за последний год, проведенный с ними.

Он продолжал свои высокоинтенсивные интервальные тренировки на одной из беговых дорожек в спортзале.

Пот охлаждал его кожу и придавал более глубокий оттенок его зеленой майке.

Но именно так он знал, что все получится, что он останется в хорошей форме и будет гордиться собой. "Адам!" позвал Пол, спрыгивая со своего тренажера и

подошел к беговой дорожке Адама. "Какова скорость спринтерского бега и интервалы отдыха для упражнений, которые ты делаешь?" "Сначала я установил беговую дорожку на скорость 2 миль/ч на 5 минут, чтобы разогреться", - ответил Адам. "Затем я настроил ее на максимальную скорость 9-10 миль в час в течение 70 секунд, а затем снизил скорость до 3-4 миль в час в течение 30 секунд. Мне придется повторить ту же процедуру 20 раз, чтобы завершить мою тренировку на сегодня". Он заикался, задыхаясь. "Адам! Не перегружаешь ли ты свое тело?" спросил Эдвард, нахмутив брови. "Ты не должен бегать с такой максимальной скоростью более 30 секунд." "Чёрт!" воскликнул Пол. "Этот парень просто монстр с такой выносливостью." "Ребята, вам не надоело просыпаться в такие ранние утренние часы? Мы должны быть здесь только в 8 часов!" "Мужик, я всего лишь пытаюсь скопировать план тренировок с моей ролевой модели". Маркус

рассмеялся, похлопав Эдвардса по плечу. "Хотя я не могу сравниться с ним по скорости работы.

Но я все равно получаю пользу от того, что иду по его стопам". "О. Разбудите меня тоже, когда вы, ребята, соберетесь на тренировку в следующий раз", - сказал Эдвард. "Я тоже", - сказал Кендрик, присоединившись к группе.

"Мне нужно улучшить свою физическую форму", - вздохнул Кендрик. "Грант уже далеко впереди. Он сажает меня на скамейку запасных во всех играх". "Тогда, ты будешь просыпаться в шесть?" "Да". Кендрик решительно кивнул. "Не смотри на меня так. Я серьезно на этот раз. На этой неделе я даже перейду на матрас меньшего размера, чтобы не проспать". "Я буду молиться за тебя". Эдвард похлопал брата по спине. "Я надеюсь, что ты достигнешь своей мечты". "Мечта проснуться в шесть", - вклинился Маркус, прежде чем разразиться смехом.

Эдвард присоединился к нему. Они вдвоем пытались разбудить Кендрика в семь часов утра, несколько раз. Однако парень всегда спал как бревно. "Но Адам - чудовище". вздохнул Кендрик, не обращая внимания на иронию этих двух болтунов. "Откуда у него столько выносливости?" воскликнул он, глядя в сторону беговой дорожки Адамса.

<http://tl.rulate.ru/book/89858/2883750>