

18+

АЛЕХАНДРО ГУЧЧА

# ТРЕНЕР (сценарий фильма)

2-Я СЕРИЯ. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ  
В СПОРТЗАЛЕ



**Александро Гучча**  
**ТРЕНЕР (сценарий**  
**фильма). 2-я серия. Правила**  
**поведения в спортзале**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63374427](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63374427)*

*ISBN 9785005181992*

**Аннотация**

Книга прежде всего является художественной литературой, компиляцией и сборищем из всех известных и будущих: баянов, троянов, аккордеонов, частушек и галушек, вкусняшек и няшек, мистики и беллетристики, истории и спортивной аудитории, виски и колой, барбарой и сантой, который отдыхает, конкурсов красоты и баек из склепа, протеина и Крыма, гармошек и анеков, моделей и гантелей, фаберже и яиц всмятку, но от этого рукопись ещё ценнее, сочнее, фатальнее и скандальнее.

# Содержание

Правила поведения в спортзале	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**ТРЕНЕР (сценарий  
фильма)  
2-я серия. Правила  
поведения в спортзале**

**Александро Гучча**

© Александро Гучча, 2020

ISBN 978-5-0051-8199-2 (т. 2)

ISBN 978-5-0051-8198-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Правила поведения в спортзале

(Фильм основан на реальных жиросжигателях)

На следующей тренировке Тренер провёл короткий инструктаж.

– Тут Вам не пляж. В шлёпках и босиком в следующий раз не пушу. Индейцы! Что за жиробилдинг головного мозга? Тут головой думать надо! Гантеля нога упадёт – больно будет. Чем ногу заменишь? Хотя сейчас всё прикручивают... Незаменимыми бывают только аминокислоты. Скамейки за собой вытираем, не все любят скунсов! И прекратите газовую атаку, дезики свои и мазь «вишневого» оставьте на случай войны! Не ленитесь! Много людей пропало без вести при переходе от слов к делу. Должна быть любовь. Любовь к железу! Любовь – это самое сильное, что есть на земле!

И, подумав, добавил: – Конечно, кроме Феде из города-героя Сочи, который жмёт лёжа 300 кг. Я вас с ним познакомлю. Вперёд, пляжники!

\*\*\*\*\*

– Я внимательно слушал и впитывал каждое слово Тренера. Да, кстати, я тот самый чувак в майке «Джек Дэниелс»,

которого выкинули из ночного клуба. Философия бодибилдинга как-то сразу пришлась мне по душе. Вливалась в меня, как когда-то мой неизменный старый друг «Джо» вливался в мои вены, и давал мне силы жить. У меня просто не было другого выбора. Пить или не пить – вот в чём вопрос. Жить или просто прожигать жизнь.

– Ты пробегаешь стометровку за 2 часа, вокруг тебя построили «Макдональдс», твоя подушка набита попкорном, ты получаешь оргазм от чизкейка, тебе пора в спортзал! – вещал Тренер.

\*\*\*\*\*

– За что я сразу полюбил спортзал, так это за то, что здесь можно увидеть искренние эмоции. Эти хрипы и стоны в последних подходах, когда уже нет сил. Это азарт и желание стать лучше, чем вчера. Увидеть то, как при каждом сокращении выступают вены. И глаза.. Глаза моих братюнь, наполненные упорством и стремлением. Железо не обманет. Нет никаких цацок, дорогих костюмов, косметики и прочей фальши. Есть только ты и твоё желание совершенствовать тело.

– А теперь помолимся! – вскричал Тренер: – Господи, благословен день создания приседа! Во имя грифа, блина и становой тяги! Протеинь!

\*\*\*\*\*

Лизе и Жирдяю Тренер прописал занятия анаэробными нагрузками. Поэтому выпучив глаза, они бегали на беговой дорожке и как это всегда бывает у новичков-переговаривались:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.