

Глава 11: Программа обучения без предварительного ознакомления.

Юэ Цян проснулся на огромной кровати. Он лежал один.

Он закрыл глаза, а затем вновь открыл их.

Его голова казалась такой ясной. Чувство сна напрочь отсутствовало.

На улице было светло, а настенные часы показывали 6.10. Это было совсем раннее утро.

Он привык просыпаться днём и обедать, а затем ужинать тремя блюдами. Ему было непривычно просыпаться утром.

Однако он чувствовал себя хорошо.

Внезапно он начал вести себя так, будто что-то вспомнил.

Это было не его гнёздышко, и кровать была не его. Он к ней совсем не привык.

Эта квартира была в два раза меньше, чем его.

Он никогда не видел такой большой кровати.

Прошлой ночью... Юэ Цян начал тщательно вспоминать, что же случилось прошлой ночью.

Он нашёл фитнес зал, а затем встретился с женщиной с уникальным именем. А после этого... он не помнил.

Юэ Цян покачал головой и присел на край кровати.

Поскольку он проснулся в большой роскошной кровати, он доказал, что «Харизма», и всё, что говорилось в этой игре не было просто мечтой.

Это был роскошно оформленный номер. Яркий, просторный, атмосферный и простой. Прошлой ночью он дивился подобным декором.

Может, я всё ещё в фитнес-клубе? Возможно это спальня Дуань И?

Вскоре в комнату вошла знакомая фигура – Дуань И. Это великолепное тело, которое нельзя было пропустить.

Она держала в руках мужскую спортивную форму, и произнесла:

«Вы проснулись?»

«Да»

«Как прошёл ваш отдых ночью?»

Юэ Цян подумал немного, прежде чем отвечать.

«Я даже не помню, когда я заснул, поэтому, вероятно, это лучший сон в моей жизни».

«Это здорово» - произнесла Дуань И

Затем она рассмеялась и добавила:

«Что случилось? Вы забыли что хотели?»

Юэ Цян отрицательно покачал головой.

«Нет. Я просто подумал, что когда мужчина одевается, дама должна оставить его одного».

«Восточным дамам бы не понравились твои шутки»- Дуань И услышала его и насмешливо ответила - «У вас есть 30 секунд чтобы переодеться! Я буду ждать на улице».

Юэ Цян быстро переоделся и вышел в гостиную. Там его ожидал великолепный завтрак.

Разве обучение уже началось? Он взял документ и начал его читать. Но вскоре отложил его.

«Это верно» - Сказал Дуань И.

Юэ Цян подумал, что теперь его время пройдет не даром, у него будут систематические и разнообразные тренировки.

Например, количество приседаний в неделю, подъем гантелей и т.д.

Но к его удивлению, он читал не комплексную программу, а программу питания.

Она собиралась учить его как есть.

Она определила сколько раз он должен есть в неделю. Он должен был есть шесть раз в день.

В форме даже указывался сон: ему приходилась спать 4 раза в день. Не было необходимости беспокоиться о времени. Всё было прописано в форме

Если он не сможет заснуть, он должен пить минеральную воду.

Внизу был указан(наконец-то!) план упражнений. Но он был до возмущения простым.

Бег (на беговой дорожке), бегите, пока не устанете и не сможете больше бежать.

«Это моя тренировочная программа?» - сказал Юэ Цян и ещё раз пересмотрел документ.

«Эта программа специально подобрана для вас».

«Могу ли я узнать принцип подборки упражнений?» - удивленно спросил Юэ Цян и добавил: «У меня, в конце концов, есть базовые знания по этой программе. Что-то вроде 8-12 повторений для каждого задания, от 4-6 подходов каждый раз, чередуя тренировку между большими и малыми группами мышц и так далее. Не следует ли это включать в программу обучения?»

Лицо Дуань И было очень серьезным в этот момент, и она казалась совсем другим человеком, по сравнению с прошлой ночью.

Потом она холодно ответила:

«Единственное, что вам нужно: не думать, а слушаться!»

«Хорошо, но я хочу задать последний вопрос».

«Пожалуйста».

«Могу ли я ходить домой во время периода тренировок?» - он вспомнил об игровом процессе.

«Через три дня у вас будет такой шанс. На полный день. Этого будет вполне достаточно, чтобы переделать все свои дела».

План тренировки Юэ Цяна начался.

Он же раздумывал, что название плана, может быть, можно изменить на что-то подходящее, например, план свиноводства?

Основными компонентами его завтрака стали молоко и картофель, а другие продукты были просто пищевыми ингредиентами. Некоторые из этих «ингредиентов» были довольно вкусными, а другие он и не мог проглотить.

После еды шел простой план упражнений, где он должен бежать, пока не устанет.

Он не продержался и пяти минут на беговой дорожке.

«Если ты устал, можешь идти спать». - сказала Дуань И.

«Но только семь утра. Я проснулся час назад. Как я смогу уснуть?»

«Вы можете это считать как легкую дремоту».

И Юэ Цян пошел в комнату и заснул.

Возможно, ему захотелось спать из-за того, что он поел или из-за того, что он побегал.

Но этот сон для него был сладок.

Через два часа он уже сидел напротив обеденного стола.

«Я уверен, что уже завтракал!» - удивился Юэ Цян, когда перед ним снова оказалась еда.

«Ты можешь относиться к этому как к лёгкой закуске».

Но закуски было очень много. А на это все было всего лишь 30 минут.

На беговой дорожке он снова задышался.

«Что? Опять спать?»

«Конечно».

«И какой сон на этот раз?»

«Просто вздремнуть».

На этот раз Юэ Цяну совсем не хотелось спать. Он подошел к журнальному столику, открыл минералку и отхлебнул глоток.

Вскоре он почувствовал себя довольно сонным.

«Вы абсолютно уверены, что сможете улучшить моё...телосложение?»

Дуань И улыбнулась. Она подняла книгу, которую листала прошлой ночью и ответила: «Не спрашивай меня. Через три дня ты это точно узнаешь...»

Юэ Цян даже не слышал её последнего предложения, потому как крепко заснул...

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: перевод редактируется

<http://tl.rulate.ru/book/1039/118681>