"Вы закончили рвоту? Продолжай бегать после рвоты. Перед тем, как ты пришла, тренер Се завалила меня цветами, так что этого недостаточно".

"Я тебе говорю, если не можешь терпеть, иди домой пораньше".

"Эта спортивная школа не для всех. Не выдержишь в первый день, будешь страдать потом".

"Ты тоже считаешься талантливым. Ты не можешь пройти такое простое обучение. Ты не можешь заниматься спортом".

...

Крики цинизма звенели в моих ушах.

"Я сказал тренер, а ты молчишь!"

Су Цзу вытер рвоту изо рта рукавом, медленно встал, на его лице появилась легкая улыбка, пот выступил.

"Почему ты молчишь, смеешься, ты слишком смущен, чтобы смеяться, откуда ты взялся, знаешь ли ты..."

Чжуан Тао был немного ошеломлен выражением лица Су Цзу. Эта сцена отличалась от того, что он ожидал. Он тоже старый тренер, который привел много игроков. После первой тренировки, эмоциональные реакции игроков Можно сказать, что это под его контролем, но вы играете в карты не по здравому смыслу.

"Приберегите свой рот, тренер, я собираюсь продолжить тренировку".

Су Цзу махнул рукой, не обращая внимания на ошеломленного Чжуан Тао, и снова побежал к стартовой линии 200-метрового спринта.

Я действительно не ожидал, что у этого тренера спортивной школы ростом пять пять и три метра все еще есть набор агрессивных тактик. Что это - краш-терапия или молодость духа?

Звоните напрямую.

Я не знаю, где тренер Жуань научился этому. Очень интересно использовать таких людей. Эффект действительно хорош, когда используется в управлении подчиненными со стороны начальства компании. Он также любит использовать команду продавцов, которую Су Цзу возглавлял в учебном заведении. Управлять этими молодыми выпускниками нелегко.

Однако то, что их стимулируют слова людей, всегда не очень освежает.

Как только ее вырвало, Су Цзу вызвала систему и проверила потенциальную стоимость на данный момент.

С момента окончания уездных игр до момента прихода в спортивную школу, его потенциальная ценность также накопилась, а в сочетании с экстремальными тренировками на скоростную выносливость, над которыми он упорно работал во второй половине дня, на системной панели в его поле зрения потенциальная ценность достигла 163,2%.

Первоначально я хотел добавить очки к ловкости или силе, но в этой ситуации у Су Цзу почти не было места для размышлений, и он сразу добавил очки к физической подготовке.

После добавления 1 пункта физической подготовки Су Цзу почувствовал себя несколько энергичнее, а его физическая подготовка достигла 10 пунктов. Это улучшение физической подготовки на 1 пункт в основном связано с общим верхним пределом физической подготовки, и он не может быть воскрешен с полной кровью и синей кровью на месте. Тем не менее, это сыграло некоторую роль и восстановило несколько очков.

По крайней мере, для следующего 200-метрового спринта Су Цзу стиснул зубы и пробежал оставшиеся 8 раз.

Конечно, не он один. Один или два из остальных восьми членов команды также выдохлись. Повторные забеги и забеги по лестнице на каждом участке 200-400 метров спустя, несколько человек начали грести.

Этот вид спринтерского бега на пределе выносливости, потребляемая физическая энергия - это не то, что могут выдержать обычные люди. Конечно, Су Цзу мог также видеть, что хотя другие члены команды, которые тренировались в течение длительного времени, также чувствовали усталость, они не были похожи на его физические пределы жизни и смерти.

Тренер лишь попросил выполнить как можно больше в это время, и постепенно ослабил временной интервал.

Когда послеобеденная тренировка закончилась, Су Цзучжэнь не мог стоять на месте, поэтому он держался за перила рядом с игровой площадкой, чтобы не рухнуть на землю.

"Ты умеешь играть в баскетбол? Не хочешь поиграть вместе? Школьная баскетбольная площадка очень хорошая, намного лучше, чем баскетбольная площадка под открытым небом на улице".

Чжан Цюаньшань выбрал цвет Су Цзу и небрежно спросил его.

Су Цзу пожал ему руку, но у него действительно не было сил ответить еще на одно предложение. После тренировок с такой интенсивностью, он все еще играет в мяч в приподнятом настроении, что напоминает животное.

"Этот физрук немного подонок, я слышал, что его набрал Лао Се, так что это не из-за денег!"

Позади Чжан Цюаньшаня голос достиг ушей Су Цзу.

Су Цзу медленно поднял голову и взглянул на него, речь шла о квадратнолицем мальчике, на несколько сантиметров ниже, чем Чжан Цюаньшань ростом 1,8 метра, но немного сильнее. Я помню, что кто-то упомянул, что это был Юань Чэнмин или что-то в этом роде.

"Сегодняшняя интенсивность - это просто прогулка, а в будущем будет тяжело". Юань Чэнмин бессовестно усмехнулся.

Су Цзу было лень говорить. Ему были десятки лет в прошлом и настоящем. Его высмеивали и успокаивали. Кроме того, он слишком устал, чтобы заботиться о других.

нормально."

Говоря, надулся, указывая на других спринтеров, которые хромали рядом с ними: "Эти несколько были похожи на тебя, когда они только пришли".

"Не бойся, что над тобой здесь будут издеваться, тренер Чжуан ужасен, когда тренирует людей, но тех, кто осмелится драться, он выгонит прочь".

Чжан Цюаньшань похлопал Су Цзу по плечу и убежал: "Пойдем, поиграем".

После первого дня тренировок Су Цзу почти ползком вернулся в общежитие.

Ноги дрожали всю дорогу, каждый шаг хромал, и казалось, что силы не нужны. Особенно когда я добрался до нижнего этажа общежития, когда я впервые пришел в полдень, я думал, что общежитие на 6 этаже лучше, но теперь я не могу дождаться, когда найду кого-нибудь, чтобы заменить его на первом этаже.

Одежду и брюки как будто выловили из воды. Я никогда так не уставал и никогда не получал такого количества физической нагрузки в любом времени и пространстве.

Но дорога выбирается сама собой, и подниматься приходится на коленях.

Путь к спортивным соревнованиям так труден, это первый день, первая простая тренировка. Подумайте о бесчисленных успешных или неизвестных спортсменах в различных спортивных играх, все они тренируются день за днем.

Кому успех приходит легко, даже если есть системный бонус, без достаточных усилий, в конце концов, не будет никакого достижения.

Хорошо только то, что после полудня интенсивных тренировок его потенциал стремительно вырос. Можно даже сказать, что величина потенциала, полученная в результате длительных тренировок, не может догнать сегодняшнюю вторую половину дня.

Имя: Су Цзу

Возраст: 15 лет

Род занятий: Студент

Физическая подготовка: 10

Ловкость: 16

Качество силы: 11

Реактивность: 13

Выносливость Качество: 9

Гибкость: 13

Потенциал: 102,2%

После добавления 1 очка атрибута во второй половине дня, значение потенциала снова превысило 100%. Такой темп роста действительно неожиданный.

Вы должны знать, что с тех пор, как он возродился, чтобы получить систему, накопленный 100% потенциал плюс очки атрибутов составляет всего 8 очков, из которых первые 2 очка - это личный потенциал до того, как система рассчитает значение.

Другими словами, с момента возвращения Су Цзу из путешествия во времени и до настоящего времени, потенциальная ценность, на которую он действительно полагался во время тренировок, составляла всего 6 пунктов. А сегодняшняя высокоинтенсивная тренировка во второй половине дня позволила получить от 30 до 40% потенциальной ценности, и к этому можно добавить еще один пункт атрибутов.

Этот вид высокоинтенсивной тренировки, которая разрушает пределы тела, действительно намного выше, чем потенциальная ценность обычной тренировки.

Не колеблясь, Су Цзу напрямую преобразовал накопленную потенциальную ценность в очки атрибутов и добавил их к своей физической форме.

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073151