

Придя домой, Чэнь Шэн принял ванну, лег на кровать и начал дремать.

Когда он проснулся, солнце уже село.

Бульканье-бульканье~

Из желудка донесся сигнал голода.

Чэнь Шэн немедленно встал и отправился на кухню, чтобы приготовить еду, купленную утром.

Конечно, он приготовил только часть.

Он купил еду сразу на два дня, чтобы не ходить каждый день на овощной рынок.

Что касается свежести и прочего, Чэнь Шэн не возлагал больших надежд на еду.

Пока его желудок полон, все в порядке.

- Час спустя -

Чэнь Шэн, умирающий от голода, вскочил с дивана и побежал на кухню, как только раздался звук рисоварки.

Суп из кукурузы и свиных ребрышек, тушеная свинина, говядина в глиняном горшочке и яичница с черным грибом.

В завершение трапезы - большая миска риса.

Это ужин Чэнь Шэна.

После него Чэнь Шэн продолжил сидеть и смотреть телевизор.

Только почувствовав, что чувство сытости постепенно приходит, он стал медленно убирать оставшуюся после ужина посуду и закидывать одежду в стиральную машину.

Выйдя на балкон, Чэнь Шэн достал телефон.

Вчерашний план тренировки включал в себя всего 34 отжимания, 23 приседания и повторные 50 приседаний.

Он записал все это на телефон и сразу же приступил к сегодняшней тренировке.

Он занял позицию для отжиманий...

«Старт!»

Время тренировки текло незаметно.

Чэнь Шэн лежал на земле, задыхаясь.

Отжимания - 70.

Приседания - 60.

Приседания - 100.

Атрибут силы снова увеличился на 0,02.

При нынешнем физическом состоянии Чэнь Шэна он не смог бы сделать столько только полагаясь на эффект восстановления, вызванный повышением атрибута, он смог выполнить больше половины тренировочного прогресса.

- Прошло еще полчаса -

Отдохнувший Чэнь Шэн увидел, что уже почти пора спать. Он встал с земли и направился в ванную.

Приняв ее, он сразу же лег в кровать и уснул.

- Следующий день -

Чэнь Шэн вышел из своей комнаты, зевая.

Умывшись, он отправился на кухню, чтобы приготовить себе завтрак.

Он достал шесть ломтиков тоста из цельного зерна, равномерно намазал их арахисовым маслом и положил сверху бананы.

Две бутылки молока и два вареных яйца.

Вот такой простой завтрак готов.

Рецепт сэндвича Сильный Брат рассказал Чэнь Шэну.

Он сказал, что, хотя он выглядит просто, в нем много калорий и он очень питателен.

Это идеальный вариант для Чэнь Шэна.

- Полчаса спустя -

Наведя порядок на кухне, Чэнь Шэн вышел из дома, готовый начать утреннюю пробежку.

- Пятьдесят минут спустя -

Попивая воду, Чэнь Шэн, пробежавший 6 километров, смотрел на панель, сидящую на обочине дороги.

[Сила: 0,92]

[Ловкость: 0,92]

[Конституция: 0.98]

[Очки навыков: 0.15]

Теперь Чэнь Шэн мог пробежать две трети расстояния без остановки.

Физический атрибут также увеличился на 0,02.

Он, который еще минуту назад был без сил, уже чувствует, как его энергия постепенно восстанавливается.

После одной пробежки в спортзале физическая сила Чэнь Шэна будет соответствовать уровню обычных людей.

Подумав об этом, Чэнь Шэн мгновенно поднялся с земли и с взволнованным лицом направился в спортзал.

Спустя полчаса он пришел в спортзал.

Он без проблем добрался до него.

Поскольку сегодня он вышел из дома поздно, к его приходу тот уже был открыт.

Как только Чэнь Шэн вошел в зал, он столкнулся с желтоволосым А Вэем, который забирал браслет на стойке администратора.

Увидев Чэнь Шэна, он инстинктивно скривил губы, отвернул лицо и вошел внутрь.

«Невротик».

Такова была оценка Чэнь Шэна, и он тоже взял браслет у девушки на ресепшене.

Убрав свои вещи, Чэнь Шэн отправился на беговую дорожку и начал разминку.

Как и ожидалось, А Вэй и тренер Джек снова заняли свои места и стояли неподалеку, о чем-то перешептываясь.

«А Вэй, ты должен мне чашку кофе, не забудь», - рассмеялся тренер Джек.

«Без проблем».

А Вэй устно согласился, отвернулся, стиснул зубы и бросил суровый взгляд на Чэнь Шэна у беговой дорожки.

Чэнь Шэн не видел его выражения лица.

А если бы и увидел, то, скорее всего, ему было бы все равно.

Когда-то он думал, что в обществе большинство людей должны быть зрелыми в своих мыслях.

Оказалось, что это совсем не так.

Глупость не различает ни возраста, ни пола.

Чэнь Шэн, который уже несколько лет работал на улице, прекрасно понимал это.

Вскоре А Вэй встал на беговую дорожку рядом с Чэнь Шэном, и они одновременно начали бежать.

Учитывая опыт утренней пробежки, Чэнь Шэн решил, что и в этот раз пробежит столько же, что позволит его физическим качествам подняться в два раза.

Поэтому, когда А Вэй, запыхавшись, сошел с беговой дорожки и увидел, что Чэнь Шэн не

собирается останавливаться, его глаза чуть не выскочили.

«Этот парень - чудовище, или он просто прикидывался дурачком?»

Возможно, он чувствовал взгляд А Вэя, Чэнь Шэн повернул голову, бросил на него короткий равнодушный взгляд и не обратил на него особого внимания.

Насмехаться достаточно один раз.

Провоцировать каждый день - значит показать себя слишком мелочным.

Однако, человеческая мысль отнюдь не так легко читается, не будучи высказанной вслух.

Взгляд Чэнь Шэна, по мнению А Вэя, был провокацией.

Особенно его высокомерное и пренебрежительное отношение.

Это так разозлило А Вэя, что он сжал кулаки, а его лицо покраснело.

Мелочный человек, получающий удовольствие от малого успеха.

«Это всего лишь пробежка, посмотри, как ты доволен собой».

«Твои силовые тренировки по-прежнему жалки!»

В этот момент А Вэю захотелось стащить Чэнь Шэна с беговой дорожки и хорошенько его поколотить.

К счастью, вспомнив о том, что в зале ведется наблюдение, он взял себя в руки и направился прямо в силовую зону.

Что касается Чэнь Шэна, пробежав пятьдесят минут, и когда его атрибут конституции поднялся во второй раз, он сошел с беговой дорожки.

[Чэнь Шэн]

[Сила: 0.92]

[Ловкость: 0.92]

[Конституция: 1]

[Очки умений: 0.17]

Теперь, когда один из атрибутов наконец-то достиг нормального человеческого уровня, лицо Чэнь Шэна было наполнено волнением.

Настолько, что, когда он подошел к зоне силы, Сильный Брат посмотрел на него с ноткой неуверенности на лице.

«Маленький Чэнь, что за радостное событие сегодня?» - спросил он.

«Ничего, ничего, - Чэнь Шэн несколько раз взмахнул руками, - сегодня я добился некоторого прогресса в беге, так что я вполне счастлив».

«О?»

Услышав это, Сильный Брат мгновенно заинтересовался.

В тренажерном зале силовая и аэробная зоны разделены.

Сильный Брат всегда был в силовой зоне и не обращал особого внимания на успехи Чэнь Шэна в беге.

Под допросом Сильного Брата, Чэнь Шэн рассказал о своих изменениях за последние несколько дней.

Несмотря на то, что его прогресс был стремительным, это было всего лишь возвращение к нормальной жизни, поэтому он не особо беспокоился о том, что привлечет внимание.

Реакция Сильного Брата, слушавшего рассказ Чэнь Шэна, ничем не отличалась от реакции А Вэя: ему потребовалось много времени, чтобы оправиться от шока.

«Неплохо, неплохо, ты многообещающий молодой человек!»

Сильный Брат рассмеялся, похлопав Чэнь Шэна по спине.

Чэнь Шэн мог сказать, что тот искренне радовался его успехам.

Поэтому, несмотря на то, что его спину жгло от пощечины, Чэнь Шэн все же смог улыбнуться.

После еще нескольких обменов любезностями они приступили к тренировке.

На этот раз, как только Чэнь Шэн взял в руки гантель, он заметил явную разницу.

Эта 10-килограммовая гантель показалась ему слишком легкой?

С этой мыслью Чэнь Шэн положил гантель и взял в руки 15-килограммовую.

Только тогда он почувствовал знакомую тяжесть.

<http://tl.rulate.ru/book/103092/3716577>