

Ян споткнулась в ее комнату в общежитии, в то время как остальные трое наблюдали, как она смущена, ее сестра не могла не спросить: «Ян, что случилось? Ты не так устала после теста».

Ян просто рухнул лицом на ее кровать и повернулся к сестре: «Извини, просто болит от тренировки с Логаном. Думаю, его тренировки заставили бы отца дрожать».

Руби не могла поверить, что «серьезно, что он тебе делал?»

«Перелистывать страницы и прыгать по кругу. Он также дал мне некоторые коррекции формы, которые, я думаю, меня поразили».

Вайс подслушал и сказал: «Ты не утомляешься, это звучит как игры», «они не были похожи на игры».

Они тоже сработали, и теперь моя техника стала лучше.

Хотя я думаю, мне придется поспать, потому что он сказал он будет тренировать нас завтра.

Блейк, дорогой, передай мне эту банку ».

«Нас? С кем вы тренировались?»

Вайс спросил, на что она ответила Пирра. Блейк открыл банку и вздрогнул:

«Братья, что в этом! Пахнет ветчиной в медовой глазури».

Ян не заботился и проглотил.

Она не могла не подумать «вкусно» и решила попросить еще.

Вайс, который слышал, что Пирра идет на тренинг, тоже захотел присутствовать.

«Могу я прийти завтра? Мы свободны весь день», но Рубин перебил ее.

«Но Вайс, я хотел, чтобы мы работали над командными комбинациями».

Это привело их к ссоре, которую Ян пропустила, когда потеряла сознание.

Подобный разговор произошел в комнате jnrg, когда в LAGM Алиса спросила Логана, «что ты делал», «тренировал Пирру, чтобы она выжила и мы прошли миссию. Также немного пофлиртовал».

Могана закатила глаза, а Гию легла спать, не обращая внимания.

Алиса сказала, что завтра приедет на тренировку.

На следующее утро Пирра и Ян не могли поверить, что костный бульон так быстро их вылечил.

Это было домашнее средство для Логана, которое мама часто готовила для него, когда он только начинал тренироваться.

Обе канонические команды решили отправиться в тренажерный зал и посмотреть, как на самом деле тренируется Логан, но они были шокированы, когда вошли.

Логан выполнял позы, используя кольца на высоте 15 футов от земли с грузами,

прикрепленными к его рукам и ногам, в то время как Алиса аналогичным образом крутилась на коне.

Гимнастика тренирует тело и улучшает гибкость наряду с координацией рук и глаз.

Логан остановился, упал и посмотрел на всех. "добро пожаловать в ад, тренируя фазанов, я уверен, что вы научились у Яна и Пирры.

Я исправлю ошибку, которая связана с вашими боевыми навыками.

Я заставляю вас срать столько кирпичей, что вы выбросите атланты из игры Но не бойтесь, я превращу вас из сморщенных мешков с бесполезными мячами в мастеров разрушения галактики!

Теперь дайте мне 500 бурпи ».

Тут же Ян и Пирра упали на землю и принялись за работу, в то время как остальные были ошеломлены его тирадой.

Однако Алиса смеялась над своими сиськами, когда он решил сломать их и снова построить.

«Я заикался! Похоже, я собираюсь установить здесь иерархию».

Вайс попытался отругать его, но он продолжил: «Это идет ты, грязь, куча хлеба, озпин, Алиса, потом я.

Если ты хорошо выступишь, тогда ты продвинешься по ступеням, и я подумаю о том, чтобы научить тебя чему-то стоящему».

Пока он говорил, Джон и Руби принялись за работу, а Блейк подумывал уйти.

Вайссу все равно было все равно, и он продолжал ругать его речь, поэтому он взглянул на нее, заставив ее содрогнуться.

Через пять минут можно увидеть, как Вайс бежит, в то время как шина привязана к ее спине, а Алиса сидит на ней и стреляет ей в задницу из пистолета-бебе, если она замедляется.

Алисе также пришлось поразить несколько мишеней в лесу, мимо которого проходила Вайс.

Когда все закончили, он посмотрел на двух девочек, которые стартовали вчера: «Вы двое, я хочу, чтобы вы закончили страницы в этой книге, а затем пробежались по трассе с отягощениями для ног и рук на этот раз.

После этого я буду сокращать круги на 1 см каждый раз, когда вы добьетесь успеха.

В конце концов, я буду бороться с вами и исправлю ваш стиль или научу вас новому ".

Они быстро ушли и принялись за работу, добившись гораздо большего прогресса, чем вчера.

Он обратился к рубину: «Вам нужно второе место среди всех здесь, вы слишком полагаетесь на свое оружие и не пользуетесь своей скоростью, так что прочтите это и приступайте к работе над этим манекеном».

Затем он протянул Руби книгу на крылом подбородке и подтолкнул ее к деревянному

манекену, у которого торчали древки, которые вращались при ударе.

Когда она наносит удар, ей придется двигаться быстрее, чтобы заблокировать приближающуюся руку и нанести еще один удар.

Если она попадет, это укрепит ее тело, а если она уклонится, это хорошая тренировка рефлексов.

Затем он повернулся к Рену и просто привязал его к трем валунам, подвешенным к потолку.

Эти валуны не должны были пересекать красную линию, пока он не сказал об этом, он должен тянуть и удерживать их в подвешенном состоянии без ауры.

Он прошептал ему наказание, от которого он неистово вспотел.

Нора подслушала это и не могла не усмехнуться.

Жону приходится спрашивать: "Что будет, если он их не поспеет?"

«Что ж, значит, сегодня международный женский день для детей, и Нора может праздновать его, как мертвую лужу»

«Я не смотрела этот фильм», на что Рен ответил: «Ты не хочешь».

Затем он обратился к Норе: «Обратное верно и для вас, у вас есть сила, полученная за годы тренировок и утонченный стиль.

Это варварство, но это работает для вас, поэтому я собираюсь попросить вас поплавать»
«плавание, хахаха, это не так. Звучит так сложно!

Я бы с удовольствием сходил в бассейн ».

«Бассейн? Ты издаешь звук, как будто ты плаваешь в воде?»

На что она перестала радоваться.

Нору заставляли плавать в бассейне с патокой, это предназначалось для обучения студентов водному подобию или тренировок против Гримма на водной основе.

Но Логан заставил ее рисовать бабочку без какой-либо ауры.

Он называл это спековой тренировкой, а она - пыткой.

Она чувствовала, что что-то постоянно ее тянет, и все это время ее мускулы горели.

Затем был Блейк, с которым он решил поиграть.

«Блейк, я знаю о луке», на что она вздрогнула и пошла говорить, но он поднял ладонь: «Это не имеет значения для меня, мне все равно, кто ты такой. до тех пор, пока вы друг.

Я чувствую, что вам придется вскоре сообщить своей команде, чтобы вы могли прогрессировать.

Я могу сказать, что вы раньше проходили подготовку убийц и формальную боевую подготовку.

Поэтому я собираюсь обучить вас двум вещам.

Я хочу, чтобы вы поработали над тем, чтобы оставить прогрессивное остаточное изображение, которое будет продолжать движение, пока вы переходите на другое. Вторая стойка лошади для наращивания ваших ног ".

Она думала, что это звучит неплохо по сравнению с другими.

Это было неправильно, ей приходилось держать два полных кувшина с водой, в то время как к ее телу было прикреплено несколько маркеров, которые раскрасили бы ее, если бы она бросила стойку.

По крайней мере, он оставил ей огонь, чтобы она могла читать книги, которые висели перед ней.

Наконец, был Жон, прежде чем он успел спросить, его ударили по лбу, и он почувствовал, что вот-вот лопнет.

Логан разблокировал свою ауру сильнее, чем Пирра.

Как только он перестал плакать, Логан объяснил ему принцип десяти и принцип зецу, которые он быстро усвоил.

Затем он заставил его выполнить упражнение сайтамы с отягощениями, а затем по 1000 ударов по лезвию на каждой руке.

Сам он продолжил тренировки, приняв стойку лошади рядом с Блейком, но его стойка была ниже и он держал больший вес.

Самая сложная часть заключалась в том, чтобы поддерживать его рен на протяжении всей сессии.

После этого он остановил их и привязал к трапеции, которая подвешивала их в воздухе по одному.

Он велел Алисе слепить снежки в качестве тренировки, а остальные стреляли в того, кто был отстранен.

Подцепившемуся человеку приходилось маневрировать в сторону от снежков, а тому, кто получает больше всего ударов, приходится выдерживать более жесткие тренировки.

Руби пострадала больше всего, поскольку она привыкла к большой скорости и теряла контроль над собой, поэтому ей пришлось отжиматься с Блейком на спине, который продолжал читать книги с зажигалки Логана.

Скачал сериал "Река Лондона" и она зацепилась, как кошка за лазерную указку. После обильного обеда с большим количеством пасты, тунца и пиццы им пришлось устроить спарринг.

Вайс, Руби, Рен и Жон должны были выучить Вин Чун и Джиу-джитсу, в то время как Блейк, Ян, Пирра и Нора изучали тайский бокс и дзюдо.

Они практически оставляли снежных ангелов в циновках тренировочной площадки с тем, как часто тот приземлялся им на спину или задницу.

В конце дня все они, хромая, вернулись в свои общежития с записной книжкой, содержащей их план питания и новые тренировки, адаптированные для каждого из них.

Он был сокращен, чтобы учитывать классы, начинающиеся завтра, поэтому они будут тренироваться во второй половине дня.

Рен и Жон были счастливы выпить костного бульона, пока девушки краснели. Логан массировал их перед тем, как они ушли, и применил навык THD, который он использовал, чтобы восстановить и укрепить их тела.

Проснувшись на следующий день, они обнаружили, что их нижнее белье не подходит, поскольку они увеличились на несколько размеров, а спины некоторых более крупных девушек не болят.

Они также обнаружили, что после тренировки могут двигаться быстрее и тише.

Работа была адской, но результаты были потрясающими.

Вайс пообещала себе, что позже купит навыки массажа Логана для личного пользования, если они смогут еще больше улучшить ее фигуру.

Сегодня он обращался с ними как с дерьмом только для того, чтобы сломать их, как в «Хадзимэ но иппо».

Он вернулся в свою комнату и просмотрел свою сумку, чтобы узнать, какие материалы ему понадобятся для завтрашних уроков.

Алиса только что пожаловалась на боли в мышцах, поэтому ему пришлось дополнительно массировать ее, она просто хотела этого массажа, как если бы вы прочитали источник этого навыка, вы бы поняли, почему они теперь зависимы.

Кнут и пряник.

<http://tl.rulate.ru/book/57961/1610976>