

«У меня есть только три аспекта вашей подготовки: сила, скорость и защита. В первый день мы сосредоточимся на силовых тренировках в первую очередь!» После того, как Зефа разработал сегодняшнее направление обучения, он начал практиковать. Цинь Гэ.

Под нагрузкой в 100 килограммов Цинь Гэ также начал быть немного вялым и начал получать обучение один за другим в соответствии с требованиями Зефы.

Тренируя силу ног, Цинь Гэ тысячу раз присел на корточки со штангой более сотен фунтов на плечах.

Тренируя силу руки, Цинь Гэ рассматривал тяжелую штангу как нож и обычно владел ею тысячу раз.

Тренируя силу талии, Цинь Гэ повис вниз головой и тысячу раз схватил две большие гантели руками в живот.

.....

Тренировка Такидзавы кажется обычной, но она очень целенаправленная, то есть тренировка силы различных частей тела Цинь Гэ.

Точно так же при обычном внешнем виде объем тренировок крайне ужасен, не говоря уже о состоянии нагрузки даже в нормальном состоянии, ее тренировочного содержания достаточно, чтобы напугать человека.

Если военная подготовка в течение дня — это уровень обычной сложности для Цинь Гэ, то специальная подготовка Зефы — это сложность кошмарного уровня, так что он также чувствует те же страдания, что и Робин.

Тем не менее, специальные преимущества обучения Зефа также существуют. Хотя после тренировки болит все тело, даже ходьба встряхивается, но после этого Зефа также подготовил Цинь Гэ, чтобы успокоить лечебную ванну.

Это лечение, которого нет у обычных студентов. Эта лечебная ванна объясняется Зефой, но это секретная формула, разработанная военно-морским флотом. Инвазия может не только снять усталость людей, ускорить выздоровление, но и оказывает эффект закаливания организма.

Конечно, стоимость этой лечебной ванны также очень высока. Каждый китайский лекарственный материал в нем может быть редкой вещью, и даже многие из них вымерли. Его можно выращивать только дорогостоящим искусственным культивированием.

Можно сказать, что эта лечебная ванна эквивалентна сжиганию денег, и она также очень дорогая, поэтому, даже если эффект экстраординарный, он не может быть расширен внутри

военно-морского флота, и те, кто действительно может наслаждаться этим лечением, в основном являются элитой.

Си Цине теперь может наслаждаться лечебной ванной, что, естественно, является благословением для Зефы.

Хотя Зефа ушел в отставку с поста генерала, но его связи все еще есть, и он также является военным инструктором военной академии. Естественно, у него есть определенные права на то, чтобы иметь возможность мобилизоваться, чтобы получить лечебную ванну.

□□ Чтобы доказать, что он не состарился и вырастил новичка военно-морского флота уровня монстра, Зефа, несомненно, потерял деньги Цинь Гэ.

Эффект от медикаментозной ванны был очевиден. После конца Цинь Гэ, который уже был истощен, почувствовал большое облегчение. Попрощавшись с Зефой и вернувшись в общежитие на ночлег, на следующий день стало долгосрочным вложением средств. В военное училище обучение.

.....

Прошел следующий день, и в мгновение ока прошло больше полумесяца.

После периода обкатки Цинь Гэ также постепенно адаптировался к жизни военной академии, и в то же время получил дневную и ночную подготовку инструктора военной академии и Зефы по очереди.

При таких обстоятельствах Цинь Гэ естественно почувствовал изменение своей силы, не только физическая сила была значительно усилена, но и он достиг критической точки на практике.

В этот день, закончив там специальную подготовку, Цинь Гэ вторгся в лечебную ванну, и его тело почувствовало облегчение. Вернувшись в общежитие, он практиковал драконоподобное ликование в комнате молча, двигая кулаками и ногами, и постоянно вырывался наружу. Свистящая сила казалась свирепой.

Бум~!

Внезапно Цинь Гэ покатила свою кровь и кровь, и внутренняя сила в меридиане также внезапно ускорила. Он продолжал циркулировать по всему телу, заставляя его внезапно выпячивать мышцы. Он даже мог видеть свою обнаженную верхнюю часть тела. Цинцзинь скручивался, как дракон.

Яростная энергия и энтузиазм вырвались из тела Цинь Гэ, и он даже издал драконоподобный

стон.

В этот момент не только внутренняя сила Цинь Гэ увеличилась на несколько процентов, но и физическое тело, казалось, было закалено, и оно резко сократилось после того, как мышцы набухли, делая мышцы всего тела более компактными и уплотненными.

Изменения в теле заставили глаза Цинь Гэ излучать тонкий свет. При этом поверхность кожи была выдавлена небольшим количеством черной грязи, как будто тело было вымыто один раз.

«Одиннадцатый тяжелый дракон похож на Руо Гуна!» Бурная энергия всего тела медленно рассеивалась, а внутренняя сила стремительного движения постепенно утихала, рот Цинь Гэ слегка наклонился, а на лице появилась улыбка.

Хотя практика Драконьего Слона Праджня Гонга стремительно развивалась, он не ожидал добиться прорыва так быстро, с первоначального десятого по одиннадцатое.

Под прорывом Цинь Гэ, естественно, почувствовал собственное улучшение, и может ощущаться сильное чувство силы между кулаками.

Xiaolong Elephant Prajong Gong может сделать прорыв так быстро, очевидно, большая причина в том, что ингредиенты в этом мире содержат не меньше, чем богатое питание.

Питание в военной академии, несомненно, одно из лучших в военно-морском флоте. В основном вся еда готовится мощными и свирепыми зверями, которые не только вкусны и вкусны, но и богаты питательными веществами.

Это похоже на то, как большинство людей боевых искусств любят есть большую рыбу и большое мясо. Цинь Гэ теперь как есть женьшень и ганодерма каждый день. Его трудно культивировать, даже если вы хотите быть медленным.

Конечно, помимо этого, тренировки и лишения в последние дни также связаны.

Репрессивное обучение также, несомненно, сыграло свою роль в убеждении Цинь Гэ в потенциале. Когда он был лишен господства в мире раньше, Цинь Гэ также приобрел сильную внутреннюю силу ~ www.mtlnovel.com ~ Естественно, это также будет метод боевого искусства Драконий Слон Праджня Гун играет ведущую роль.

Тем не менее, прорыв Сю Вэя определенно достоин. Если десятый драконий слон Праджня Гун дает Цинь Гэ силу слона-дракона, то его руки, вероятно, близки. Тысяча пятьсот фунтов, без сомнения, прочность была значительно улучшена.

□□ С прорывом драконьего слона Праджня Гун, Цинь Гэ, естественно, был более мотивирован на следующую тренировку, и в тот же день он был удивлен специальной тренировкой Зефа на

следующий день.

После более чем полумесяца вес Цинь Гэ увеличился в два раза, достигнув 150 килограммов, каждый раз прибавляя 25 килограммов.

До прорыва, при двух последовательных увеличениях веса, Цинь Гэ был естественно несчастен, но после прорыва он, очевидно, чувствовал себя намного легче, и естественно его заметил Зефа.

Хотя он был уверен в своих преподавательских способностях, улучшение Цинь Гэ все же превысило оценку Зефы. Это также удивило его. Он добавил вес напрямую и добавил его к 200 килограммам.

«Я сказал Учителю Зефе, разве я не сказал, что он добавляется только один раз в десять дней? Почему вы снова увеличили его, и вы также увеличили его на 50 кг за раз!» После одной ночи специальных тренировок Цинь Гэ вспотел, поддерживая колени руками, беспомощно посмотрел на Зефу, который руководил.

«Моя специальная подготовка не та, если ты не можешь этого вынести, то можешь сдать!» Цзэ Фа наклонил Цинь Гэ и мягко сказал.

Цинь Гэ, естественно, может только заткнуться. Хотя специальная подготовка немного болезненна, но она стоит по сравнению с урожаем. Естественно, он не сдастся, а может только продолжать быть болезненным и счастливым.

<http://tl.rulate.ru/book/71575/2829685>