

Когда звуки легкой музыки, символизирующей школу, раздались из радиодинамиков по всему кампусу, Ху Лай вытащил школьную сумку, которая была упакована, из ведра со стола, встал и оттолкнул табурет, а затем взял школьную сумку одной рукой. Сун Цзяцзя вылез из щели между его телом и столом.

Ему не терпится сбежать от задней двери класса.

После того, как Ли Цинцин собрал свои школьные сумки, когда поток людей вышел из класса, в коридоре за пределами класса уже были ученики всех классов. Они несли школьные сумки и все шли к лестнице, образуя толпу.

В этой толпе она не увидела фигуры Ху Лая.

□□□

Ху Лай был так нетерпелив, потому что он тайно выпил [средство для мытья мозговых оболочек] в награду за задание раньше — вещи в системе могли появляться прямо в его руке, пока у него была идея, но для того, чтобы не пугать других, вызывая сам. Неясно, поэтому Ху Лай воспользовался возможностью сходить в туалет, чтобы достать пузырек с лекарством в кабинке, а затем выпил его с неповторимым резким запахом в туалете.

Зелье выглядит бесцветным и пахнет не как обычная бутылка с чистой водой, поэтому на вкус оно такое же.

Выпив, Ху Лай хотел посмотреть, улучшилась ли его физическая форма, но обнаружил только, что данных нет — его физические характеристики не появлялись перед ним в виде чисел.

Так что он хотел узнать свое физическое состояние с первого взгляда по цифрам, это было невозможно.

Поскольку я не вижу панель свойств, Ху Лай хочет проверить ее непосредственно на практике.

Вот почему он не может дождаться, когда первым выбежит из класса во время учебы.

Он отправляется на свою секретную базу, чтобы проверить, улучшилась ли его координация.

□□□

Когда Ху Лай достал спрятанный вчера футбольный мяч из травы, он не мог сдержать учащенное сердцебиение.

Он одновременно ждал и нервничал, и он чувствовал нервозность.

Он беспокоился, что его тело не изменилось после того, как он выпил зелье. Он беспокоился, что эффект от зелья был очень слабым. Он даже переживал, что все, что он испытал сегодня, было лишь сном...

Затем его руки, держащие мяч, слегка раздвинулись, мяч упал с неба, и в то же время его правая нога поднялась навстречу мячу.

Мяч приземлился на его правую ногу и подпрыгнул. Затем правая нога Ху Лая ступила на землю, а его левая пятка поднялась, чтобы встретить футбольный мяч, который начал падать.

Раньше Ху Лай всегда был плохим мячом, теперь он хочет использовать этот метод, чтобы

проверить свою координацию.

Когда его левая нога коснулась мяча, он не контролировал свою силу, и мяч рванул.

"Блядь!"

Посмотрев на мяч, упавший в другие места, Ху Лай отругал, а затем догнал, снова поднял мяч и продолжил попытки перевернуть мяч.

На этот раз он настаивал на трех раундах и снова потерпел неудачу.

Но Ху Лай не сдавался, а продолжал попытки.

Иногда он может еще несколько раз воткнуться туда-сюда, иногда не получается с первого раза.

Пробуя снова и снова, Ху Лай постепенно обнаружил, что его тело, казалось, немного изменилось, что отличалось от того, что было раньше.

Раньше его кузов был как ржавый автомат, скрипучий и не очень гибкий.

И теперь каждый сустав его тела словно намазан смазочным маслом. При его неоднократных попытках затвердевшая смазка растаяла, обволакивая суставы и заставляя тело работать ровно...

Хотя это не особенно согласовано, это действительно лучше, чем раньше.

Сначала Ху Лай думал, что это иллюзия, но по мере того, как он повторял мяч, это чувство становилось все яснее и яснее, и Ху Лай, наконец, смог определить, что бутылка зелья, вознаграждаемая системой, действительно эффективна!

Убедившись в этом, Ху Лаю пришла в голову смелая идея — он хотел бросить вызов более сложному мячу!

Поэтому он снова перевернул мяч вверх дном, а затем во время падения мяча высоко поднял левую ногу, оседлав мяч, а затем поднял правую ногу, чтобы остановить мяч.

Он видел, как эти профессиональные игроки делают это движение мяча, от руки и шикарно.

Но когда наступала его очередь это делать, ситуация могла быть совершенно иной.

Когда он поднял левую ногу, чтобы обойти мяч, а затем поднял правую ногу, чтобы перевернуть мяч, он потерял равновесие, откинулся на корпус и сел на землю.

"Что делаешь?"

В то же время позади него раздался ясный голос.

Ху Лай повернул голову и увидел Ли Цинцина, держащего руки за спиной и с любопытством смотрящего на него.

— Как ты пришел?

"Можно я не приду?"

«Это моя секретная специальная тренировочная база...»

"это мой дом."

Услышав, как Ли Цинцин сказал это, Ху Лай проворчал с земли: «Ваш дом?»

«Да, мой дом». Ли Цинцин прикоснулся губами к стене из красного кирпича на высокой платформе слева.

Ху Лай огляделся и обнаружил, что окно наверху было полуоткрыто, а занавеска висела на нем какое-то время. Когда ветер дул в окно, светло-зеленая занавеска слегка колыхалась.

"Нет... Я тут уже месяц пинаюсь, и не вижу никого живущего внутри..." Ху Лай указал вокруг, кроме окна, окна на обеих стенах были наглухо закрыты, и никого не было. жил. Знаки.

«Я переехал сюда». — сказал Ли Цинцин.

Ху Лай вспомнил, что Ли Цинцин был студентом-переводчиком, поэтому ему нечего было сказать.

Потом он почувствовал душевную боль — тайную базу, которая изначально принадлежала ему одному. Теперь, когда кто-то жив, значит, он может не иметь возможности продолжать играть здесь...

Ху Лай задавался вопросом, где найти такую идеальную секретную базу, чтобы продолжить специальную подготовку. Он услышал приглушенный шум.

Бум!

Ли Цинцин бросает что-то руками за спину, попадая между ней и Ху Лаем.

Это была черная спортивная сумка через плечо.

"Что это?" Ху Лай посмотрел на сумку.

Застежка-молния на сумке плохо застегнута, обнажая веревкообразную штуквину.

«Ваша координация действительно очень плохая, но ее можно улучшить с помощью тренировок». — сказал Ли Цинцин, присев на корточки и вытаскивая что-то из сумки.

Она достала нечто похожее на веревку, и тогда Хулай обнаружил, что это была веревочная лестница.

Затем Ли Цинцин достал из сумки конус с логотипом и диск с логотипом, а также кольца с логотипом разных цветов.

«С сегодняшнего дня я буду тренировать твою координацию». Вытащив все, Ли Цинцин встал и сказал Ху Лаю.

Ху Лай посмотрел на грудку вещей на земле и задумался: «Как тренироваться?»

Ли Цинцин сначала достала две тарелки с красными логотипами и поставила их себе под ноги.

Затем она подтянула веревочную лестницу, отмерила расстояние своими шагами, прошла к

стартовой линии метров пять, проложила веревочную лестницу, а затем продолжила идти по веревочной лестнице, отойдя на десять метров от веревочной лестницы, поставила желтую знак конус.

Сделав это, Ли Цинцин вернулся к исходному диску с красным логотипом. Она встала между двумя дисками с логотипами и сказала Ху Лаю: «Это стартовая линия. Чтобы пробежать от этой стартовой линии к лестнице аджилити, затем прыгнуть одной ногой На каждую клетку, прыгнуть по лестнице аджилити, затем бежать к желтый конус с логотипом, сделайте круг против часовой стрелки и бегом вернитесь к стартовой линии».

После того, как она выбежала, когда она подбежала к проворной лестнице, она прыгнула в сетку одной ногой. После того, как проворная лестница была завершена, она ускорила до бочки с желтым конусом, замедлилась на небольшой шаг, сделав круговой бег назад. Все движения очень плавные и свободные, как облака и текущая вода.

"Вы пришли." Побежав назад, Ли Цинцин сказал Ху Лаю.

"Это так просто?" Ху Лай видел, как Ли Цинцин делает это очень легко. Он немного сомневался, как такая простая тренировка может улучшить его координацию.

— Ты узнаешь, как только придеешь. Ли Цинцин ничего не объяснил.

«Приходи и приходи». Ху Лай стоял на стартовой линии, а потом увидел, как Ли Цинцин достал из кармана свисток и засунул его в рот.

"Бип--!"

После того, как прозвучал свисток, он выскочил наружу.

В пяти метрах он перебежал в два шага, а потом пришел к веревочной лестнице, желая прыгнуть на одной ноге. Ху Лай понял, что реальная ситуация не такая, как он думал...

Когда кто-то бросился к веревочной лестнице и хотел сменить позу, его физическая инерция не позволила ему остановить машину. Он перескочил прямо на второй кадр...

Раздался свисток.

«Неправильно, прыгайте по одному, не пропускайте». Ли Цинцин строго сказал после свистка. "Опять таки!"

Во второй раз Ху Лай замедлился, когда выбежал, и когда он оказался перед веревочной лестницей, он успешно прыгнул в первую сетку.

"какие!"

Он улыбнулся.

Но потом второй, третий и четвертый квадраты, по мере того как он прыгал каждой ногой, инерция накапливалась все больше и больше. Наконец, в пятом квадрате движение первых четырех квадратов позволило ему не удержать равновесие, он прямо перекошил веревочную лестницу.

Свисток Ли Цинцина снова прозвенел.

"Приходи еще!"

В третий раз Ху Лай был умен, он заставлял себя вставать перед каждым прыжком и прыгал в следующий кадр, так что проблем с инерцией не было, но Ли Цинцин позволил ему вернуться в исходную точку и начать заново: дети быстрее вас! "

четвертый раз.

«Одной ногой стой, другой ногой не касайся земли!»

«Сохраняйте равновесие, не раскачивайте верхнюю часть тела!»

«Повернись против часовой стрелки, ты бежишь назад!»

.....

После десяти последовательных прыжков у Ху Лая уже перехватило дыхание — он думал, что это очень простая тренировка, но он так устал.

«Отдохни полминуты». Ли Цинцин схватил электронный хронограф, висевший у него на груди, и взглянул на него: «Затем перешел на прыжки ногами».

Ху Лай считал, что прыгать на двух ногах легче, чем на одной, потому что прыжки на одной ноге также должны учитывать проблему равновесия. Но когда он действительно начал прыгать на двух ногах, то обнаружил, что это фактически то же самое, что и прыжки на одной ноге — каждая клетка веревочной лестницы была невелика. Если бы вы не контролировали скорость и силу, было бы легко потерять равновесие и ритм, что привело бы к неудаче.

После еще десяти сетов прыжков на двух ногах Ли Цинцин попросил Ху Лая прыгнуть двумя ногами на первые четыре клетки веревочной лестницы, а затем использовать прыжки на одной ноге на последних четырех клетках.

Сделайте таким образом десять групп, затем вернитесь к тренировочной теме первого прыжка на одной ноге после минутного перерыва, а затем выполните десять групп... и так далее.

□□□

Ху Лай был очень серьезен, Ли Цинцин смотрела рядом с ним, все меньше и меньше насвистывая, чтобы приостановить тренировку, появилось напоминание.

На самом деле тренировка очень скучная, а интенсивность не маленькая, потому что, когда перед тренировкой Ли Цинцин использовала этот метод тренировки, она была не одна, но и с другими напарниками. Они объединены в группы по десять человек, и каждый человек будет поставлен в конец команды, как только он ее закончит, а затем подождет, пока их товарищи по команде закончат все, прежде чем наступит их очередь.

Так что остальное время точно не больше полминуты.

И у Ху Лая не было других товарищей по команде, он был один. Закончив один сет, он сразу же переходил к следующему и не мог отдыхать ни минуты, пока не заканчивались десять сетов.

Но он не кричал устало и не плакал.

Он был как утопающий, схватился за последнюю соломинку и отчаянно боролся. Неважно,

сможет ли эта соломинка спасти его от опасности...

Ли Цинцин не сказал Ху Лаю правду. На самом деле, лучшее время для скоординированных тренировок — от восьми до тринадцати лет. Этот период называют золотым веком координированных тренировок.

То есть, даже если она сейчас начнет координировать тренировки Ху Лая, конечный результат может быть не очень хорошим.

Возможно, Ху Лай, наконец, месяц серьезно тренировался, но его так и не смогли отобрать в школьную команду.

Но Ху Лай этого не знал, и он мог догадаться по силе, которую он тренировал, как будто он действительно видел надежду в этой тренировке.

Это заставило Ли Цинцин почувствовать себя виноватой. Сначала она разрушила надежду мальчика, а потом использовала ложную надежду, чтобы обмануть его... Если бы он знал правду, стал бы он ненавидеть себя всю жизнь?

□□

По ходу тренировки Ху Лай обнаружил, что в теле снова появилось ощущение смазочного масла.

Он знал, что это был эффект [медуллярного моющего средства]. Без этой штуки он, возможно, не заметил бы так быстро изменений в своем теле.

Ему так понравилось это чувство, что, когда Ли Цинцин сказал ему, что сегодняшняя тренировка окончена, у него все еще были какие-то намерения.

"А? Это закончилось?"

«Конечно, обучение не чем дольше, тем лучше». Ли Цинцин начал упаковывать вещи и сунул веревочную лестницу и знак на земле в большую сумку. «Приходи завтра».

Ху Лай хотел кивнуть и пообещать спуститься, но вспомнил одну вещь: «Завтра не будет работы, я буду свободен только на следующей неделе... Я могу заниматься три дня в неделю».

Ли Цинцин немного подумал и кивнул: «В любом случае, это нормально, невозможно тренироваться каждый день. Если интенсивность слишком велика, ты не выдержишь».

□□

Когда Ли Цинцин все упаковала, а Ху Лай тоже спрятал футбольный мяч, они попрощались.

Ли Цинцин посмотрел на подростка, который толкнул велосипед и собирался уходить. UU, читающая www.uukanshu.com, вдруг спросила: «Почему ты делаешь это во время межклассных упражнений?»

Ху Лэй, собиравшийся сесть на велосипед, остановился. Он не ожидал, что Ли Цинцин вдруг спросит об этом.

Он ведь не всегда может сказать другой стороне, что это нужно для выполнения задачи, поставленной системой, верно?

Ничего не оставалось, как сказать: "Это моя координационная тренировка..."

— Координация специальной подготовки? Ли Цинцин не ожидал, что ответ будет таким.

«Разве ты не говоришь, что у меня плохая координация? Вчера вечером я посмотрел на Baidu и нашел несколько способов...» Ху Лай продолжал блокировать.

Ли Цинцин наблюдал, как изменились глаза Ху Лая, как будто он смотрел на дурака: «Ты что, дурак? Ты действительно веришь в Байду? Если у тебя жар и ты идешь в Байду, ты можешь подумать, что у тебя неизлечимая болезнь! поискать, какое кладбище по фэн-шуй лучше!"

После разговора Ли Цинцин почувствовал, что он слишком тяжелый. Подумайте о сцене, где Ху Лай раньше играл здесь в футбол. Ему никто не помог. Разве он не может верить только в ненадежные вещи Baidu?

Поэтому она немного смягчила тон и сказала Ху Лаю: «Все в порядке, я научу тебя позже».

Ху Лай услышал, как она это сказала, и улыбнулся: «Спасибо, тренер!»

Потом сел на велосипед и уехал.

Заходящее солнце висит прямо перед огромным горизонтом.

Земля была освещена палящим солнцем в течение дня. Воздух был транспирация. Поскольку воздух расширялся из-за тепла, показатель преломления изменился. Все сцены на горизонте, казалось, тряслись и могли растаять и рухнуть в любой момент.

В глазах девушки подросток вот так ехал навстречу огромному закату. Его фигура искривилась на горизонте и стала менее реалистичной, как бы сливаясь с закатом и всеми сумерками.

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: перевод редактируется

<http://tl.rulate.ru/book/81255/2499754>