«Папа, мама, я сейчас ухожу». Проглотив последний кусочек молока, Ху Лай встал из-за обеденного стола, схватил лежащую рядом школьную сумку и переобулся, чтобы выйти.

«Будь осторожен на дороге», — вышла из кухни и проинструктировала мамаша.

"Знать!" Ху Лай уже был за дверью, когда ответил на это предложение.

Прислушиваясь к эху шагов в коридоре, Се Лань взглянула на своего мужа, который завтракал, и улыбнулась: «Наши дети становятся все более и более разумными, и они каждый день рано ходят в школу, чтобы читать. ?"

«Это зависит от результатов его тестов», — сказал Ху Лисинь, счищая скорлупу с вареного яйца.

«Его выпускной экзамен в прошлом семестре поднялся на десять позиций по сравнению с первым семестром. И, пока у нашего сына такое отношение, вы должны быть счастливы». Се Лань подошла к тому месту, где сидел Ху Лай со скатертью в руках. Упакуйте этот кусок. «Ху Лисинь, я серьезно, и ты должен быть немного более снисходительным к моему сыну. Иногда ты слишком строг, и это заставляет меня задуматься, а не ты ли ты сам…»

Ху Лисинь нахмурился: «Сейчас я строг с ним, но и для его же блага. Вы также знаете, что этот ребенок не имеет нормальной формы в течение всего дня. Если вы посмеете немного расслабиться, он осмелится дать вам дом."

«Слова говорят, что ты слишком строг и заставишь его бояться тебя. Отношения между твоим отцом и сыном слишком жесткие. Ты не боишься, что он тебя не любит?» Се Лань взял два яйца, которые съел Ху Лай. Скорлупа была сметена скатертью в его стакан с молоком.

«Пока у него хорошая жизнь, неважно, люблю я меня или нет». — сказал Ху Лисинь.

— Ты снова это сказал! Се Лань недовольно уставилась на мужа.

Ху Лисинь посмотрел на свое колено и сказал: «Я не хочу, чтобы он пошел своим старым путем. Я пишу о футболе в молодом возрасте. Я учился более десяти лет и ушел на пенсию, даже не сыграв в профессиональную игру, кроме за одну травму.Что случилось?Когда я вышла в общество,я поняла,что ничего не буду делать.У меня было низкое образование и никаких способностей.Сначала я продала свою силу,но потом не смогла ее продать. .. Я усердно учился, поступил в университет и нашел гораздо больше работы. . "

«Разве вы не слышали, что студентам колледжей сейчас нелегко найти работу?»

«Он лучше меня, как бы трудно его ни было найти».

Видя своего мужа таким упрямым, Се Лань не хотела продолжать разговор на эту тему. Она могла только вздохнуть в своем сердце и повернулась на кухню с палочками для еды и чашками, которыми пользовался Ху Лай.

Позади нее Ху Лисинь, одетый в форму службы безопасности, засунул в рот очищенные яйца.

□□□

Когда Ху Лай прибыл в школу, он припарковал свой велосипед на специальном навесе за школьными воротами и побежал прямо на футбольное поле.

Ли Цзыцян уже ждал его там, как и каждое утро.

Когда в кампусе было не так много людей, а взлетно-посадочная полоса и трибуны стадиона не были заняты студентами, декламирующими английские слова и политические тексты, Ху Лай начал тренироваться под руководством Ли Цзыцяна.

В этот раз они не тренировались прямо на корте, а пришли в зону одиночных брусьев.

Стоя перед парой брусьев самой высокой высоты, Ли Цзыцян сказал Ху Лаю: «Силовая тренировка верхней части тела делится на силу рук, силу шеи и плеч, силу груди, силу спины и бедер и силу брюшного пресса. Мы тренируемся так же. Сначала начнем с силы рук. Вы видели этот брусок?»

Ху Лай кивнул.

«Смотрите на меня как на демонстрацию». Ли Цзыцян повернулся, поднял руки, ухватился обеими руками за брусья, слегка подпрыгнул, а затем выпрямил руки, чтобы поддержать тело.

После того, как его тело находилось в покое, его руки медленно сгибались, и его тело медленно опускалось, пока плечо не стало почти параллельным земле перед остановкой.

Затем его тело снова начало двигаться вверх, а руки медленно вытянулись из согнутого на 90 градусов состояния. Когда он полностью выпрямился, его тело вернулось в исходное положение.

Следующим шагом является повторение этого набора сгибаний и растяжек в локтях.

Закончив, Ли Цзыцян спрыгнул с брусьев и хлопнул в ладоши перед Ху Лаем: «Ты ясно видел? Просто сделай это, есть несколько моментов, на которые следует обратить внимание. земле. Не продолжайте опускаться, и высота ваших локтей не должна быть выше ваших плеч. Если вы правильно двигаетесь и правильно тренируетесь, вы почувствуете растяжение перед вашими плечами».

— Хорошо, я понял, тренер.

— Хорошо, тогда ты приходи. Ли Цзыцян отступил назад и уступил место Ху Лаю.

Ху Лай плюнул себе на ладонь, схватился за брусья и подпрыгнул, затем сильно толкнул свое тело вверх, а затем медленно опустился.

«Всё, держи…» Ли Цзыцян наблюдал за его движениями внизу, постоянно озвучивая, чтобы исправить напоминание. «Не тряси телом, держись! Чем больше трясешь, тем больше устаешь!»

«Высота локтя неправильная, продолжайте опускать положение… Плечо параллельно земле, то есть локоть на девяносто градусов. Да, э, да, это положение, вы помните ощущение здесь Есть ли растяжка перед плечом?»

Ху Лай ответил: «Да, тренер…»

"Правильно, иди вперед и возвращайся!"

Ху Лай медленно вытянул свое тело силой плеча.

Когда его тело поднялось наверх, он быстро вошел в систему и взглянул на свой текущий «БАФФ»: в пространстве справа от его аватара отображался эффект свитка силовой тренировки, а обратный отсчет под значком сказал ему что осталось девять уроков.

Увидев этот эффект прокрутки, Ху Лай почувствовал себя непринужденно.

Приходите на специальные тренировки, когда я накачаю мышцы, я должен купить облегающую футболку, чтобы носить!

Прямо как ослепительный мускулистый демон Чен Руи!

□□□

«Сяоюй, Ху на самом деле попросил тренера увеличить его силу. В полдень он поднимал там железо…» Во время обеденного перерыва Чэнь Жуй подошел к Ся Сяоюй, чтобы поболтать.

И тема, естественно, спецподготовка их вице-капитана.

На самом деле, с момента прихода в команду каждый школьник постепенно смирился с тем, что их заместитель капитана нуждается в дополнительной подготовке и ругается со стороны главного тренера.

Капитаны и заместители капитанов других команд кажутся игроками самого высокого уровня в этой команде, но это не относится к средней школе Дунчуань.

Их заместитель капитана был новичком, который начал заниматься футболом только на первом курсе старшей школы. У него слабый фундамент, и он потерял много домашних заданий.

Поэтому ежедневно перед утренним чтением и обеденным перерывом он будет проводить специальные тренировки под присмотром главного тренера.

Раньше он тренировал беговую позицию и стрельбу, а теперь тренирует силу.

Школьники обсудят своего заместителя капитана наедине.

Понятно, что такой человек не будет заместителем капитана в других командах, и я боюсь, что они даже играть не умеют.

Но Ху был не только стартовым игроком средней школы Дунчуань, но и забил пять голов в трех играх.

По общему мнению, такое выступление уже очень хорошо, но либо главный тренер недоволен, либо Ху не доволен собой.

Поэтому они поладили и продолжили тренироваться.

«Возможно ли, чтобы вице-президент Ху забил три гола в национальных соревнованиях всего через шесть месяцев после того, как он познакомился с футболом?» Ся Сяоюй сказал: «Я хочу увидеть тренировку вице-президента Ху. Вы хотите это увидеть? Чен Жуй?»

— Иди, я в любом случае в порядке.

□□□

Они только что вышли на площадку и услышали голос главного тренера: «Быстрее, не тормози. Если ты притормозишь, я тебе скажу, ты упадешь подбородком на землю, не вини меня, когда ты обезображишься… Разрушаемый…"

Затем раздался запыхавшийся голос их заместителя капитана: «Тренер, не говорите, что… мужское училище меняется…»

Позже Ся Сяоюй и Чэнь Жуй увидели, как их вице-капитан взобрался у них на глазах в очень странной позе — его руки были согнуты для поддержки тела, он шатался вперед, как ящерица, а ноги были освоены. выдвигается вперед.

"Я иду в… старикову телегу!" — прошептал Чен Руисай.

Потом быстро понял, что был не прав, но ни тренер, ни заместитель капитана не проигнорировали его, как будто он вообще этого не слышал.

«Хм, это опасно…» Чен Жуй похлопал себя по груди.

«Что за повозка старика? Это тренировка силы верхних конечностей Ху». Ся Сяоюй взглянула на Чэнь Жуя белым взглядом и объяснила.

Они стояли в тени под воротами стадиона, наблюдая, как Ху Лай толкает главного тренера по футбольному полю.

Когда главный тренер отпустил его, Ху Лай лежал неподвижно на искусственном газоне, словно умер.

«Объем тренировок такой большой … Сяоюй, я иногда задаюсь вопросом, есть ли у нашего главного тренера ненависть к вице-президенту Ху. Когда он тренируется, его называют безжалостным человеком … Я до сих пор помню, что сказал главный тренер когда мы впервые вошли в команду. В то время многие люди были так напуганы, что все ушли на пенсию. Когда пришло время тренировок, когда все увидели обращение с вице-президентом Ху, многие люди почувствовали себя уравновешенными … "пробормотал Чен Жуй на этой сцене.

«Но такие тренировки действительно полезны. Я не знаю, как Ху Фу выглядел в старшей школе. Я думаю, он может забить три гола в национальных соревнованиях. Это должно быть связано с такими тренировками. Чен Руи, я вдруг У меня возникла идея: «Хочешь послушать?» Ся Сяоюй посмотрел на Ху Лая на поле и сказал.

"какая идея?"

«Разве тренеры не говорят? Цель сборной — чемпионат страны, но я не думаю, что можно пройти в тур чемпионата страны? Амбиции тренера не будут ограничиваться результатами последнего чемпионата страны. ". И если я хочу лучше выступить на национальном соревновании, мне нужно больше инвестировать в тренировки. Я думаю, что могу приходить в школу на полчаса раньше утром, как вице-президент Ху. В полдень мне нечего делать. делать, почему я не могу присоединиться к специальной подготовке тренера?»

Чэнь Жуй с некоторым удивлением посмотрел на лидера новичка-первокурсника: «Но Сяоюй, ты уже очень силен, разве это не нужно?»

«Отлично? Не думаю». Ся Сяоюй покачал головой. «Наша цель — национальные соревнования, и в национальных соревнованиях должен быть более сильный соперник, чем в Кубке Антона.

Если мы будем стоять на месте, как мы можем гарантировать, что сможем победить сильного врага национальных соревнований? Так что я думаю, что мы должен стремиться к совершенствованию Для себя, единственный способ пойти на национальный конкурс-это убедиться, что вы не станете той короткой доской.Вы хотите собраться?Каждое утро за полчаса до школы, а затем использовать обеденный перерыв для специальной подготовки».

Чен Руи колебался. Увидев Ху Лая, он испугался таких тренировок.

Увидев, что Чен Жуй ничего не сказал, Ся Сяоюй вышла из тени и направилась к залитому солнцем футбольному полю к главному тренеру.

— Эй, забудь! Чэнь Жуй, увидев это, тоже погнался за ней и в два шага пошел рядом с Ся Сяоюй. «Ты можешь быть маленьким телом, я тоже могу!»

Ся Сяоюй посмотрел на своего партнера по полузащите и рассмеялся.

Потом они вдвоем пошли к главному тренеру.

"тренер!"

Ли Цзыцян посмотрел на них двоих: «В чем дело?»

«Тренер, мы знаем, что вы тренируетесь для вице-президента Ху, я хочу подать заявку на участие, вы согласны?» Сказала Ся Сяоюй.

Ху Лай перевернулся и лег на землю, тяжело дыша, услышав, как Ся Сяоюй сказал это, и был потрясен, чтобы поддержать себя руками, и бросил на них удивленный взгляд - почему он все еще проявлял инициативу, чтобы найти насилие в этом году? ?

"Почему?" — спросил Ли Цзыцян вместо того, чтобы изобразить удивление на лице.

«Поскольку я хочу усердно работать над собой, чтобы лучше играть на национальных соревнованиях, я не хочу просто ехать на национальные соревнования, чтобы встретиться со всем миром». Сказала Ся Сяоюй.

Ли Цзыцян снова перевел взгляд на Чэнь Жуя, который быстро кивнул: «Я тоже, тренер!»

«Я хочу научить вас учить вице-президента Ху, а также нас. Я также могу каждый день приходить в школу на полчаса раньше. Мне не нужно вздремнуть, поэтому я также могу использовать его для тренировок. во время обеденного перерыва. Надеюсь, вы согласны с тренером».

Чэнь Жуй отвел взгляд от Ся Сяоюй, повернулся к главному тренеру и кивнул: «Я тоже, тренер!»

Ли Цзыцян посмотрел на двух людей сверху вниз ~ www.mtlnovel.com ~ Он не первый день проводит здесь специальные тренировки для Ху Лая. Начиная с марта, кроме летних каникул, есть еще почти полгода. Это первый раз, когда кто-то из команды предложил продолжить.

Он спросил: «Вы много едите в полдень?»

"А?" Даже Ся Сяоюй на этот раз не отреагировал и не понял, что спросил главный тренер.

Чен Жуй задался вопросом, не ругал ли их тренер эвфемистически за «полную поддержку, все

в порядке»?

Ху Лай, который уже сел, объяснил главному тренеру: «Он боится, что ты на время выплюнешь обед, столько пищевых отходов».

Услышав, что сказал вице-президент Ху, Чэнь Жуй испугался — только тренировка, может ли он все еще сдаться? Сколько это обучение?

Но тут он услышал вокруг себя Ся Сяоюй: «Я мало ел, тренер, обещаю, что меня не вырвет!»

Чен Жуй стиснул зубы: «Я тоже, тренер!»

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: идёт перевод

http://tl.rulate.ru/book/81255/2666335