

В лесу, очень близко к берегу острова.

Дует легкий ветерок, и кончик носа улавливает рыбный запах, присущий только слабой морской воде.

Вспомнив о том, что произошло вчера, Цезарь почувствовал прилив волнения в своем сердце.

Сжав руки в кулаки, он втайне выругался в своем сердце.

Он собирается усердно тренироваться!

Это мир Ван Пис.

Это также означает, что он может постоянно нарушать физический предел.

Мозг включается на полную мощность.

Методы упражнений, которые он видел в своей предыдущей жизни, нахлынули в его разум.

Физическая подготовка всегда является основой любой большой силы.

Первое - это еда и питье.

Добавьте белок, желателно из различных видов мяса и яиц.

Это просто, и в лесу есть много таких вещей, как звери.

Второй - тренировать мышцы во всех частях тела.

Мышцы груди, жим лежа с мощной штангой.

Мышцы ног, сильное сгибание и растяжение ног.

Сила бицепса плеча руки, поднимающей тяжелые предметы.

Мышцы спины, широчайшие мышцы спины разминаются и тянутся вниз.

Существует также сила плеч, с помощью которых вы поднимаете гантели вертикально.

Также добавьте ежедневный бег и аэробные упражнения, чтобы развить способность легких к растяжению.

Выполняйте план поэтапно, удваивая свои силы с каждым выполненным планом.

В долгосрочной перспективе сила возрастет в наибольшей степени.

Ему не нужно брать ручку, чтобы записать это. Кажется, что в его сознании автоматически выделяется область, предназначенная для размещения вещей, которые нужно часто использовать.

Внезапно он был застигнут врасплох.

Неужели он просто вытащил всю информацию, которую прочитал в своей предыдущей жизни?

Только что составленный план на первую неделю сразу же вспомнился.

Если бы это был он в прошлой жизни, он бы обязательно взял маленький блокнот и записал это, а затем каждый день просматривал план на день.

Думая об этом, чувство волнения внезапно нахлынуло в его сердце.

На его лице сияла улыбка.

У него довольно хорошая память.

После составления плана начался первый день практики.

Ему не потребовалось много времени, чтобы купить гантели, необходимые для начального этапа, в нескольких магазинах города.

Звук вздохов быстро разнесся по лесу.

На маленькой скамейке, которую он сделал просто, огромные железные гантели постоянно поднимались вверх.

Пот со лба продолжал капать до тех пор, пока почва на земле полностью не пропиталась.

После того, как все силовые тренировки завершены, остается пробежать круги вдоль берега.

Эффект от бега по пляжу самый сильный.

Поскольку песок на пляже проседает, у него нет возможности подпрыгивать на ногах, а мышцы икр и бедер должны использовать большую силу, чтобы бежать вперед.

После нескольких таких дней.

однажды вечером.

Внезапно по пляжу прошел мужчина.

"Цезарь?"

Это Брэд.

"Что ты делаешь?"

Брэда выгнали другие дети после того, как в тот раз он превратился в саблезубого тигра.

Дети называли его монстром.

Тот, у кого нет друзей, с которыми можно поиграть.

Приходил сюда, когда ему было скучно.

"Я тренируюсь".

Цезарь остановился, слегка задыхаясь.

После трехдневных тренировок у него уже не так перехватывает дыхание, как когда он только начал.

Он посмотрел на Брэда: "Я помню, ты съел дьявольский фрукт?"

"Дьявольский фрукт? Что это?" - странно спросил Брэд.

"Это тот невкусный фрукт, который ты съел в тот день".

"Я не знаю, как это объяснить, в любом случае, этот фрукт обладает необычайной силой".

"В таком случае, ты хочешь тренироваться со мной?"

Когда Брэд услышал это.

Ему потребовалось всего несколько секунд, чтобы согласиться потренироваться вместе.

Наличие еще одного партнера облегчает упорство.

Кроме того, ему тоже нужен спарринг-партнер, не так ли?

Более того, Брэд также съел дьявольский фрукт, так что он мог четко сравнить прогресс своего совершенствования с прогрессом пользователя дьявольского фрукта.

Увидев спокойный огонек в глазах Цезаря, сердце Брэда слегка дрогнуло.

Цезарь был единственным, кто не держался от него подальше после этого инцидента.

И он, кажется, знает источник этого плода.

В таком случае он согласен тренироваться вместе.

"Хорошо".

Он резко кивнул с широкой улыбкой на лице.

Прошло около недели.

Они с Брэдом сжимали лодыжки друг друга и делали приседания.

Линии мышц на животе становятся все более и более очевидными.

Цезарь на мгновение растерялся, и когда он подумал о мышечных линиях, он ясно увидел изменения в мышцах своего тела за последнюю неделю.

Он уже определил, что его память действительно выдающаяся.

Все материалы, которые он намеренно или непреднамеренно прочитал в прошлой жизни, собраны в его сознании.

Мозг подобен хранилищу знаний, хранящему все, что он видел, и при необходимости непосредственно вводящему ключевые слова для извлечения.

Это так удобно для него, чтобы практиковаться и учиться.

После выполнения трех подходов приседаний делает передышку

Тело отдыхает, но мозг все еще функционирует.

Обнаружив, что у него такая мощная память, он, конечно же, не может отказаться от того, чтобы хорошо использовать эту память, чтобы просмотреть все видео, которые он смотрел в своей предыдущей жизни.

Даже если это было в его свободное время, он никогда не выпускал из рук короткие видеоролики о физических навыках или боксе.

Он решил создать комплекс физических упражнений, которые могут сыграть большую роль в эту эпоху, основываясь на информации, хранящейся в его памяти.

Он должен сформировать набор телесных навыков, которым легко научиться и которые позволят максимально увеличить собственную силу.

<http://tl.rulate.ru/book/86511/2767922>