

В тот же день Гуань Юаньфэн, основываясь на весе Чжоу Юня и некоторых базовых тестах, составил подробный план тренировок.

Каждый день, начиная с разминки и упражнений на гибкость, до аэробной выносливости, силовых тренировок, тактических навыков и растяжки, было расписано точное время и количество подходов.

"Если ты будешь строго следовать этому плану, ты значительно улучшишь свою физическую форму, выносливость, силу и тактические навыки," – ободряюще сказал Гуань Юаньфэн, глядя на Чжоу Юня.

Чжоу Юнь взял в руки написанный от руки план тренировок и сначала обратил внимание на чёткий и уверенный почерк. Он был удивлён, что у Гуань Юаньфэна такой красивый почерк, видно, что он тренировался.

Но, прочитав план, он почувствовал, как по спине пробежал холодный пот.

Ежедневная разминка в течение десяти минут, прыжки на скакалке или динамическая растяжка, чтобы разогреть мышцы и суставы, повысить частоту сердечных сокращений. Затем полчаса аэробных упражнений: пять километров на беговой дорожке, чередуя быструю и медленную ходьбу.

Силовая тренировка в течение часа: подтягивания, приседания, отжимания, планка – каждое упражнение по три подхода, по пятнадцать повторений. Через две недели можно будет добавить тренажёры.

Тактические тренировки в течение часа: сначала базовые упражнения на преодоление препятствий, стрельба, тактическое перемещение. Через месяц, когда физическая форма улучшится, можно будет начать обучение ближнему бою.

Это что, план тренировок для спецназа? Чжоу Юнь посмотрел на Гуань Юаньфэна с почти мольбой в глазах. Гуань Юаньфэн похлопал его по плечу: "У тебя всё получится, поверь мне."

Чжоу Юнь: "..."

Тренажёрный зал на 28-м этаже был приведён в порядок. Они спустили туда генератор, подключили электричество и перепланировали зал.

Беговые дорожки, эллиптические тренажёры, гребные тренажёры и другое оборудование для кардиотренировок, а также зона со свободными весами и тренажёрами – гантели, штанги и стойки для жима – были размещены с одной стороны. Другую половину зала оставили для стрельбы в помещении.

Гуань Юаньфэн установил две мишени на расстоянии 10 и 15 метров, с регулируемыми и подвижными мишенями. Он с сожалением заметил: "Конечно, у нас нет движущихся мишеней или сложных скрытых целей, нет стен и пола для поглощения пуль. Но, к счастью, мы используем холостые патроны, так что и так сойдёт."

Окна тренажёрного зала выходили на горы и водохранилище, и обычно вид был прекрасным. Но сейчас за окном бушевала метель, снег кружился в воздухе.

Засыпанные снегом горные вершины едва виднелись сквозь снежную пелену, а поверхность водохранилища была покрыта толстым слоем льда.

Метель продолжалась уже три дня и не собиралась прекращаться.

Этот суровый и величественный пейзаж заставлял забыть о зомби, бродящих вокруг. Близлежащие деревья и далёкие горы превратились в белоснежный пейзаж, создавая ощущение глубины и спокойствия.

Но Гуань Юаньфэн знал, что это означало, что город Даньлинь, этот отдалённый маленький город, будет надолго отрезан от внешнего мира. Даже если снег прекратится, низкие температуры сделают выживание крайне трудным для тех, кто ещё остался в живых. Еды будет не хватать.

В этом бескрайнем, безлюдном ледяном мире, казалось, что остались только они двое, и так будет продолжаться до конца времён.

Он повернулся к Чжоу Юню, который выполнял силовые упражнения по плану тренировок у окна. Он только что закончил пятикилометровую пробежку, был разгорячён и снял пуховик, оставшись в футболке и шортах. Его лицо было бледным, и он выглядел так, будто уже смирился с судьбой, выполняя упражнения на гребном тренажёре.

Но в глазах Гуань Юаньфэна, наблюдающего за его состоянием, Чжоу Юнь выглядел впечатляюще. Его мышцы рук были чётко очерчены, и он ритмично наклонялся вперёд и назад, тянул трос тренажёра с силой и стабильностью. С каждым движением его мышцы напрягались, пот стекал по его лицу, и его красивые черты лица и тело привлекали внимание.

Даже в глазах Гуань Юаньфэна, который тренировал множество солдат, внешние данные и физическая форма Чжоу Юня были выдающимися. Если бы не апокалипсис, такой человек был бы невероятно ярким и привлекал бы множество поклонниц.

С одобрением и восхищением он подошёл к Чжоу Юню и напомнил: "Следи за дыханием."

Чжоу Юнь посмотрел на него с выражением, полным безнадёжности. Его волосы и ресницы были мокрыми от пота, и в его глазах читалась мольба.

Гуань Юаньфэн на мгновение смягчился, но затем снова мягко, но твёрдо сказал: "Остался ещё один подход." Он боялся, что его голос звучит слишком сурово, и добавил: "Можешь сначала отдохнуть."

Чжоу Юнь с облегчением встал и пошёл за водой.

Гуань Юаньфэн ободрил его: "Сегодня ты сделал лучше, чем вчера. Продолжай в том же духе."

Это был уровень тренировок для новичков в спецназе, и для обычного человека это действительно было бы тяжело.

Но Чжоу Юнь был носителем способностей, и для него такие тренировки не были слишком сложными.

Гуань Юаньфэн уже заметил, что Чжоу Юнь очень усерден в работе по дому, но когда дело доходит до тренировок, он не слишком старается. Обычно он просто берёт книгу, включает аудиокнигу или музыку и медленно крутит педали велотренажёра или просто ходит быстрым шагом пять километров.

Это не позволяло полностью раскрыть потенциал его физических данных, данных ему

способностями. Он был умным, с сильным боевым сознанием и тактическими навыками, и после тренировок мог бы стать ещё лучше.

Чжоу Юнь буквально скрипел зубами, выполняя эти ежедневные тренировки, и не мог понять, почему в прошлой жизни Гуань Юаньфэн даже не думал о том, чтобы тренировать его, а просто оставил в безопасной зоне. Но в этой жизни он так рьяно взялся за его обучение.

Он посмотрел на Гуань Юаньфэна, который стоял у окна и стрелял по мишени. Его взгляд был холодным и острым, движения – плавными и уверенными. Он поднял пистолет, почти не целясь, и выстрелил. Мишень задрожала, и серия выстрелов прозвучала как музыка.

Чжоу Юнь вспомнил, как видел толстые мозоли на ладонях и пальцах Гуань Юаньфэна, когда ставил ему капельницу. Видно, что он много тренировался.

Гуань Юаньфэн повернулся к нему и улыбнулся: "Отдохнул?"

Чжоу Юнь сказал: "Ты тренировался много лет. Это впечатляет."

Гуань Юаньфэн ответил: "Если ты будешь усердно тренироваться, то тоже сможешь так. Отдохнул? Тогда продолжаем."

Чжоу Юнь: "..."

Я, пожалуй, лучше останусь ленивым домоседом.

Гуань Юаньфэн, видя, как его обычно спокойное и рациональное выражение лица начинает трещать по швам, не смог сдержать улыбку: "Всего три дня тренировок, а ты уже заметно улучшился. Не сдавайся."

Чжоу Юнь сменил тему: "Ты уже можешь добавлять молнию к своим стрелам?"

Гуань Юаньфэн заинтересовался: "Я попробовал, и, кажется, получается неплохо."

Он взял лук, его длинные ноги слегка расставлены, осанка прямая, высокий рост напоминал гору. Его движения были плавными и уверенными, излучая спокойствие и уверенность.

Он медленно натянул тетиву, мышцы рук напряглись, и на стреле замерцал фиолетовый свет.

Чжоу Юнь затаил дыхание, наблюдая, как стрела, окутанная молнией, вылетела из лука, словно метеор, пронзающий ночное небо. Она мгновенно достигла мишени и взорвалась с громким хлопком. Мишень почернела, и в воздухе поднялось облако дыма.

Чжоу Юнь не сдержался: "Это мощно!"

Гуань Юаньфэн улыбнулся: "В помещении я сдерживаюсь. На улице, против зомби, это будет ещё эффективнее. Это лучше, чем просто молния, потому что можно точно целиться и экономить энергию." Обычно молния поражает большую площадь, тратит много энергии и может случайно попасть в зомби. Если зомби мало, это пустая трата.

Лук же предоставляет отличный способ использовать способности, позволяя точно целиться и не тратить много энергии, что идеально для длительных боёв.

Он повернулся к Чжоу Юню, не забыв о сегодняшней задаче: "Продолжаем. Ты легко одет, если не продолжишь, можешь простудиться."

Чжоу Юнь: "...". Он покорно сел на гребной тренажёр и продолжил выполнять оставшиеся на сегодня тренировки.

После утренних тренировок они занялись забоем свиньи.

Чжоу Юнь специально выбрал местную чёрную свинью, с длинным телом, крепкими ногами и густой шерстью. Она была не слишком большой, но с плотными мышцами, что делало её мясо особенно вкусным. Она ела кукурузу, редьку, картофель и другие овощи, и теперь пришло время её забить.

В печи уже кипела вода, и всё было готово для забоя. Чжоу Юнь взял верёвку, чтобы поймать свинью, но Гуань Юаньфэн взял её у него: "Я сделаю это. Почему бы тебе просто не заморозить её?"

Чжоу Юнь сразу ответил: "Если заморозить, кровь не вытечет, и мясо будет не таким вкусным." Раз уж они забивают свинью, то хочется свежего мяса и крови, которая отлично подходит для супа.

Гуань Юаньфэн усмехнулся и быстро накинул верёвку на свинью. Чжоу Юнь даже не успел понять, как он это сделал, но свинья уже была крепко связана и лежала на скамье. Это было впечатляюще.

Чёрная свинья отчаянно сопротивлялась, но верёвки держали её крепко. Комета бегала вокруг, рыча на свинью и виляя хвостом, явно возбуждённая.

Гуань Юаньфэн взял острый нож и быстрым движением перерезал горло свинье, выпуская кровь.

Когда свинья окончательно перестала двигаться, они развязали её и опустили в кипяток, чтобы удалить щетину. Затем они вскрыли тушу, вынули внутренности и начали разделять мясо. Голова, грудинка, окорока, ноги и рёбрышки были аккуратно разделены и выложены на улице, где они мгновенно замерзли.

Свежее мясо только что забитой свиньи – это настоящее лакомство. Печень, почки и кишки, обжаренные с кислой капустой, перцем и имбирём, получались нежными и ароматными. Желудок и курица, приготовленные в бульоне с гинкго, создавали идеальную основу для питательного супа. Добавление свежей свиной крови делало суп ещё более насыщенным и вкусным. На ужин также был приготовлен мозг свиньи с мутировавшим гастродием.

Голова, уши и язык свиньи были замаринованы, а жир вытоплен для получения сала. Остальное мясо и ноги были нарезаны крупными кусками, помещены в нержавеющей ёмкости и оставлены на крыше, где мороз служил естественным холодильником.

Кишки и задние ноги были приготовлены в скороварке и стали наградой для Кометы.

Несмотря на то, что оба действовали быстро и слаженно, к тому времени, как они закончили разделку свиньи, уже стемнело. На улице всё ещё шёл снег, и темнело рано. Они спустились вниз с внутренностями и головой свиньи, чтобы приготовить ужин.

Чжоу Юнь, обжаривая печень и почки, спросил Гуань Юаньфэна, какое блюдо он предпочитает: "Завтра будем делать тушёное мясо, паровые котлеты или жареную свинину?"

Гуань Юаньфэн улыбнулся: "Всё подойдёт. У нас целая свинья, можно попробовать всё."

Чжоу Юнь сказал: "Завтра сначала замаринуем голову, уши, язык и хвост, а потом приготовим паровые котлеты. Рёбрышки оставим на потом. У нас ещё есть колбасы, так что не будем заморачиваться с их приготовлением. Свинину лучше есть свежей, так что съедим всё к Новому году."

Гуань Юаньфэн смотрел, как Чжоу Юнь с энтузиазмом готовится к празднику, и думал, как это мило. Казалось, что в этом мире остались только они двое, но это не мешало Чжоу Юню заботиться о празднике. Он улыбнулся: "На самом деле, даже если мы будем есть втроём, одной свиньи нам хватит ненадолго."

Чжоу Юнь беззаботно ответил: "У нас ещё есть кролики. Холодная погода идеальна для кроличьего горячего горшка. А ещё можно сделать острые кроличьи головы. Весной мы посадим рис у озера, и этого будет достаточно для нас. А ещё можно посадить кукурузу. У меня есть отличные семена сладкой и восковой кукурузы. Какую ты предпочитаешь?"

Гуань Юаньфэн, видя, как Чжоу Юнь планирует засадить весь район, не смог сдержать смеха: "Посадим всё. Кукурузой можно кормить свиней, это удобно."

Чжоу Юнь кивнул: "Точно. У озера посадим арбузы, тыквы и кабачки. Мы не останемся голодными."

Печень и почки, обжаренные до нежно-розового цвета, были выложены на тарелку. Затем Чжоу Юнь достал из скороварки желудок и курицу, нарезал их и вернул в бульон. В суп он добавил женьшень, и Гуань Юаньфэн, увидев это, не смог сдержать смеха: "Такой питательный суп. Завтра придётся пробежать лишние пять километров."

Чжоу Юнь бросил на него недовольный взгляд, а Гуань Юаньфэн рассмеялся так, что слёзы выступили на глазах. Чжоу Юнь впервые видел, как он так искренне смеётся, и был удивлён. Он передал ему кастрюлю с супом, чтобы тот отнёс её на стол.

Сам Чжоу Юнь занялся вытапливанием сала из нарезанного жира. В большой кастрюле золотистое сало медленно вытапливалось, наполняя кухню аппетитным ароматом.

Гуань Юаньфэн расставил на столе тарелки и наполнил их рисом, пока Чжоу Юнь принёс свежие овощи из теплицы. Даже в разгар зимы в теплице росли зелень, шпинат, лук-порей и побеги тыквы, что позволяло им наслаждаться свежими овощами.

В клубах пара на столе появился ещё один обильный и сытный ужин.

С забоем свиньи наступил и Новый год.

В канун Нового года Чжоу Юнь нашёл красную бумагу и золотые чернила, чтобы написать иероглифы "счастье" и новогодние куплеты. Его каллиграфия была изящной и свободной, словно облака, плывущие по небу. Гуань Юаньфэн помог ему повесить куплеты и некоторое время любовался ими, особенно фразой "мир из года в год". В этом апокалиптическом мире мир действительно был самым важным. Все мирские радости, такие как богатство, карьера и семья, потеряли своё значение.

Чжоу Юнь также запустил на крыше петарды, и знакомый запах пороха усилил атмосферу праздника. Красные обрывки бумаги усеяли снег, создавая яркий контраст. Так наступил первый Новый год в этом новом мире.

Снег продолжал идти две недели, и всё вокруг было покрыто льдом и снегом.

Но Гуань Юаньфэн и Чжоу Юнь проводили каждый день с пользой. Под строгим руководством Гуань Юаньфэна Чжоу Юнь становился всё более выносливым, и Гуань Юаньфэн убедился, что обычные люди, получившие способности, действительно значительно улучшают свою физическую форму. Чжоу Юнь был умным учеником, быстро усваивающим новые навыки.

После двух недель тренировок Чжоу Юнь стал мастером ближнего боя и стрельбы, и даже мог на равных сражаться с Гуань Юаньфэном.

Помимо тренировок, Чжоу Юнь много времени уделял уходу за кактусами и лекарственными растениями в своём саду. Гуань Юаньфэн знал, что он занимался исследованиями, и, зная, что Чжоу Юнь предпочитает спокойствие и не любит выходить из дома, не мешал ему, а сам спускался с Кометой.

Иногда он ухаживал за кроликами и пчёлами, которых перевели в отдельные клетки, и следил за растениями, посаженными Чжоу Юнем.

Чжоу Юнь заранее установил каркасы и накрыл растения плёнкой и соломой, чтобы защитить их от снега и ветра.

Но температура на улице была слишком низкой, и Гуань Юаньфэн заметил, что многие растения в районе погибли от мороза, но кактусы, жимолость и другие растения, посаженные Чжоу Юнем, всё ещё оставались зелёными и здоровыми.

Особенно впечатлял кактус, посаженный в мутировавшем рыбьем кишечнике. Он вырос до огромных размеров и, казалось, мог стать ещё больше.

Гуань Юаньфэн обошёл весь район. Все зомби были уничтожены, и теперь всё вокруг было покрыто белым снегом. Температура опустилась до минус тридцати градусов, и даже в тёплой зимней одежде и перчатках лицо Гуань Юаньфэна обжигал холодный ветер. Он никогда не видел такой холодной зимы в Даньлине, хотя его семья была родом с севера, и он слышал рассказы родителей о том, как холодно бывает на их родине.

Он не мог сидеть без дела, и в скучные зимние дни вместе с Кометой он обошёл все виллы и здания в районе, собирая полезные ресурсы, особенно продукты, такие как рис и мука.

После этого они спустились с горы и отправились в супермаркеты и рынки, чтобы собрать ещё больше припасов. Снег был таким густым, что дороги были заблокированы, и им приходилось идти пешком. В некоторых местах, где было особенно трудно пройти, Гуань Юаньфэн приказывал Комете использовать огонь, чтобы растопить снег и очистить путь.

Он явно чувствовал, что его физическая форма значительно улучшилась. Как и Комета, он ощущал в себе неиссякаемую энергию, которую некуда было девать, кроме как тратить её на прогулки, охоту на зомби и поиск ресурсов.

Когда они шли по снегу, их дыхание превращалось в белые облачка пара, смешиваясь с падающими снежинками. Звук их шагов эхом разносился по тихим улицам, создавая ощущение, что в мире, кроме зомби, больше никого не осталось.

Гуань Юаньфэн без эмоций выпускал молнии, уничтожая зомби, которые, почуяв свежую кровь, бросались на них. Он вынимал ядра, которые были необходимы для улучшения его способностей. Зимняя охота была непростым испытанием.

Особенно потому, что зомби не боялись холода и тоже становились сильнее. Гуань Юаньфэн

начал встречать более быстрых и мощных зомби, а однажды они с Кометой столкнулись с целой группой зомби, среди которых, казалось, был лидер.

Молнии не смогли остановить всю группу, и, к счастью, у него был репеллент от зомби. В критический момент он распылил его, и зомби разбежались. Тогда он использовал стрелу, заряженную электричеством, чтобы поразить лидера.

Он не хотел рассказывать об этом, чтобы не беспокоить Чжоу Юня, но, вернувшись домой, тот сразу же нахмурился: "Ты использовал репеллент? Вы попали в опасную ситуацию?"

Запах репеллента был слишком сильным, чтобы его скрыть. Гуань Юаньфэн вздохнул: "Мы столкнулись с группой зомби."

Чжоу Юнь кивнул: "Это правильно. Нельзя позволять им окружить себя. Против группы зомби нужно использовать преимущества местности и быстро занять высокую позицию."

Гуань Юаньфэн удивился: "Ты словно сам сталкивался с группами зомби."

Чжоу Юнь быстро ответил: "Я играл в игры. Ты не играл?"

Гуань Юаньфэн: "..."

Чжоу Юнь улыбнулся: "Что сегодня нашли?"

Гуань Юаньфэн достал крупное ядро, внутри которого мерцал зелёный свет. Чжоу Юнь, увидев его, замер: "Это ядро лидера группы?"

Гуань Юаньфэн кивнул: "Да. Стрела с молнией очень эффективна. Обычная стрела могла бы не убить его, а если стрелять в голову, есть риск повредить ядро. Но стрела с молнией поражает цель и взрывается, что очень точно и эффективно. Поэтому ядро осталось целым."

Чжоу Юнь улыбнулся: "Это ядро для меня? Почему ты сам его не поглотил?"

Гуань Юаньфэн ответил: "Я могу поглощать ядра других типов. Это ядро высокого качества, оставлю тебе для исследований. Возможно, оно пригодится для твоих растений."

Чжоу Юнь внимательно посмотрел на Гуань Юаньфэна, взял ядро и сказал: "Хорошо, спасибо."

К удивлению Гуань Юаньфэна, хотя он столкнулся с группой зомби, Чжоу Юнь не стал запрещать ему выходить на улицу. Вместо этого он дал ему больше репеллента и использовал кожу мутировавшей рыбы и перья орла, чтобы улучшить их защитную одежду.

Кожа рыбы была очень прочной, и Чжоу Юнь, не справляясь с ней, попросил помощи у Гуань Юаньфэна. Вместе они разрезали кожу на подходящие куски и вшили их в одежду.

Гуань Юаньфэн не удержался и спросил: "Ты не будешь меня останавливать?"

Чжоу Юнь удивился: "Останавливать в чём?"

Гуань Юаньфэн почувствовал, что задал глупый вопрос: "На улице метель, полно зомби, а дома у нас всё есть. Я думал, ты захочешь, чтобы я оставался дома."

Чжоу Юнь улыбнулся: "Кто может удержать орла? Если бы капитан Гуань мог сидеть на месте, он бы не был капитаном Гуанем."

Гуань Юаньфэн: "...". Он почувствовал, что в словах Чжоу Юня был скрытый смысл, даже немного сарказма, но не мог понять, что именно.

Чжоу Юнь добавил: "Дома у нас всё есть, так зачем ты заставляешь меня каждый день тренироваться?"

Гуань Юаньфэн: "...".

Чжоу Юнь, глядя на него, снова рассмеялся: "Снег не будет идти вечно, и в мире не осталось только нас двоих."

Хотя... я бы хотел, чтобы это было так.

<http://bllate.org/book/14690/1312339>