Киндзё зашевелился, когда что-то защекотало ему нос, заставив громко чихнуть. Он тут же вскочил с футона и протер глаза, оглядываясь по сторонам, чтобы понять, что его разбудило. Заметив на штанах листок, он стряхнул его в сторону. В комнате было тускло, лишь убывающий полумесяц освещал глаза.

Тело болело, но он не спал. Он закрыл глаза, пытаясь вспомнить, что произошло до того, как он потерял сознание, и вздохнул. "Истощение чакры? Я использовал чакру, наверное, полчаса".

Впрочем, его тело все еще привыкало к ощущениям и использованию чакры. В сочетании с попытками влить в упражнение все силы чакры, он истощил себя гораздо быстрее, чем ожидал.

Это было недосмотром с его стороны: он не учел, что плохой контроль означает, что он тратит больше чакры при использовании техник или дзютсу.

"Значит, я точно не вундеркинд". Итачи в этом возрасте уже стрелял огненными шарами, не так ли?"

Путь шиноби был долгим и трудным, это он уже понял. К счастью, у него еще было время, чтобы отточить свои способности, но чувство срочности не покидало его.

Спотыкаясь, он вышел из своей комнаты в столовую. Часы на кухонной стойке показывали "3:30 утра". Пройдет еще два часа, прежде чем проснется его отец. По крайней мере несколько часов до того, как мать уйдет на работу.

"Не время, как сейчас". Киндзё проигнорировал боль и потянулся. Он вернулся в свою комнату и взял книгу по физической подготовке, листая пожелтевшие страницы. "Объем наращивает мышцы, а тяжелые нагрузки увеличивают силу. Повышение силы способствует восстановлению выносливости и чакры, увеличивает скорость и силу, а также раздвигает верхние границы тела".

"Для начинающих важно прежде всего развивать выносливость и каркас. Повышение выносливости позволит тренироваться и сражаться дольше, а это важнейшая характеристика, необходимая для быстрого роста. Укрепление каркаса улучшает баланс и стабильность, что является фундаментом для дальнейшего развития. Поэтому данный режим тренировок настоятельно рекомендуется для тех, кто делает первые пробные шаги на пути становления шиноби".

Тренировки были несложными и в то же время изнурительными. По понедельникам выполнялись упражнения на развитие основных мышц, такие как планки и ягодичные мосты, а также легкая пробежка. По вторникам - бег на выносливость на длинные дистанции. По средам выполнялись те же упражнения, что и по понедельникам, а четверги были единственным днем отдыха. Пятница состояла из интервальных забегов, а суббота - из забегов на выносливость. Воскресенье состояло из нескольких основных упражнений и интервального бега.

Было указано количество повторений для основных упражнений. Однако для бега предлагалось просто "до полной усталости".

"Думаю, в этом и есть смысл. Это говорит мне о том, что я должен расширить свои границы и все такое", - прокомментировал Киндзё.

Он пометил страницу с режимом и закрыл книгу. Переодевшись в свою обычную одежду и красную толстовку, он написал записку, в которой сообщил родителям, что вышел на пробежку, и оставил ее на обеденном столе.

Киндзё выбежал из дома на пустые улицы Конохи. Тишина была почти жуткой, ведь только в его районе было много людей. Тем не менее он продолжал бежать, наслаждаясь свежим утренним воздухом и чистым небом.

Его цель - Академия.

"Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага. Или, в моем случае, с очень маленького шага".

Три недели.

Три недели понадобилось Киндзё, чтобы добраться до Академии во время утренних пробежек. Магазин его семьи и школа находились на противоположных концах деревни, и это расстояние он сильно недооценил во время своей первой пробежки. К тому же из-за плохого контроля чакры он не мог использовать чакру в дополнение к бегу. Первые две недели он бегал в обычном режиме, и его маленькое телосложение с трудом позволяло ему дотянуть до Академии.

После второй недели он наконец достиг прорыва в своих тренировках. Это был итог практики концентрации листа по несколько раз в день, когда Киндзё каждый раз находился на грани истощения чакры, чтобы улучшить контроль.

Наконец-то он смог удержать листок на лбу, хотя тот все равно срывался, если он полностью выпрямлял шею.

Однако это было впечатляюще, ведь всего за несколько недель до этого его контроль чакры практически отсутствовал. И это достижение позволило ему включить в свои тренировки еще один метод.

Сочетание чакры с физическими тренировками.

В книге по физической подготовке было кратко описано, как шиноби используют чакру для тренировки выносливости. Говорилось, что эта способность приходит "естественно", если человек владеет контролем чакры. Как и в практике концентрации листьев, ему нужно было направить чакру в нижнюю половину тела и использовать ее для увеличения скорости. К счастью, это было гораздо проще, чем упражнение по контролю чакры, так как ему требовалось лишь минимальное количество чакры для этого процесса. Кроме того, ему нужно было направить чакру в общее место в теле, а не в одну точку.

Тем не менее, используя чакру, он мог бегать только короткими очередями. Хотя за несколько недель тренировок его контроль значительно улучшился, он по-прежнему тратил слишком много чакры даже на самые простые техники. Он стремился не страдать от истощения чакры во время бега, поэтому ограничивал использование чакры вне дома. Тем не менее, этого было достаточно, чтобы увеличить расстояние, которое он преодолевал во время пробежек, особенно интервальных.

Сейчас он бежал обратно домой, мельком взглянув на свою цель. Его темп заметно ускорился, но при этом он сильно задыхался, пробираясь по улицам. Благодаря использованию чакры он мог бежать быстрее, чем его прежний взрослый человек в другом мире.

Киндзё решил остановиться и передохнуть, так как внутри у него все запульсировало. Это было внутреннее предупреждение о том, что он израсходовал значительное количество чакры.

"Бесплатные общежития рядом с Академией для студентов - звучит неплохо". Киндзё сделал большой глоток из бутылки с водой, висевшей у него на шее, и вытер пот с глаз. "Но ежедневные пробежки до Академии помогут мне повысить выносливость. Десятикилометровая пробежка только для того, чтобы добраться до школы....".

Когда боль отошла на задний план, Киндзё размеренной трусцой направился к своему дому. Его дневной режим состоял из интервальных забегов, поэтому остатки чакры он копил для последнего километра до дома.

Солнце едва взошло на востоке, когда он заметил километровый ориентир от своего дома: небольшой мебельный магазин, выкрашенный в голубой цвет.

"Жаль, что у меня нет музыки, чтобы слушать ее во время бега, - заметил Киндзё, усилием воли вызывая знакомое теплое ощущение в нижней части тела. Сосредоточившись на дороге, Киндзё стал разглядывать окружающие его здания и с привычной легкостью помчался по улице.

Он понял, что вернулся к своему дому, только когда увидел, что у входа в магазин его семьи кто-то бездельничает. Девушка обернулась на звук шагов и, увидев бегущего, взволнованно замахала рукой. "Киндзё!"

"Идзуми", - с улыбкой ответил Киндзё. "Давно тебя не видел".

Учиха обещал навестить ее в ближайшее время, но с того дня, как встретил ее в книжном магазине, от нее не было никаких вестей. Он решил, что она забыла о нем и обещании, и продолжил подготовку к поступлению в Академию.

http://tl.rulate.ru/book/104195/3661945