Сакура закончила свои упражнения на растяжку. Какаши знал, что она не поспеет, если он не даст ей небольшой перерыв, поэтому он решил провести короткую викторину об оптимизации их тренировок.

«Хорошо, теперь, когда вы все разогрелись, нам нужно прояснить некоторые вещи, прежде чем мы начнем со следующей части. Кто может сказать мне, что является самым важным для ниндзя, кроме тренировок, чтобы стать сильнее?» Он спросил.

Сакура подняла руку.

«Нас нет в академии. Тебе больше не нужно поднимать руку, Сакура». Какаши сообщил ей.

«О, хорошо, Какаши сенсей. Самое важное - это изучить теорию. Политику, географию, стратегию и тому подобное». Она ответила.

«Это хорошо знать, но не самое главное». - сказал Какаши.

Сакура была шокирована, ведь это всегда было самым важным в академии. Ученые.

"Сбалансированная диета." Саске ответил.

"Правильно, почему?" - спросил Какаши.

«Нашему организму нужны определенные питательные вещества, чтобы дать нам энергию для тренировок и наращивания мышц. Слишком мало еды или неправильная пища мешают нашему развитию. Нам нужны углеводы, жиры и белки, витамины и вода, чтобы наши тела имели работать должным образом." Наруто продолжил.

«Совершенно верно. Так что будет худшим поступком для ниндзя?» Он спросил.

"На диете." Саске ответил.

«Но как сохранить фигуру, если не соблюдать диету?» Сакура запротестовала. В конце концов, она сидела на диете, чтобы впечатлить Саске своей фигурой.

Члены команды мужского пола смотрели на нее, как на глупую.

«Ниндзя не нуждаются в диете, потому что мы все время тренируемся. Мы сжигаем так много энергии в течение дня, что нам нужно есть намного больше, чем мирным жителям. Там, где нормальному работающему гражданскому человеку было бы хорошо, если бы его фигура оставалась примерно двумя. Тысячи калорий ниндзя нужно по крайней мере три тысячи

пятьсот с моим пониманием нормальных тренировок. Тебе не нужно бояться толстеть с нашими тренировками, я могу это гарантировать». - сказал Какаши. «Кроме того, вы навредите себе, если сядете на диету в вашем возрасте».

Сакуре нужно время, чтобы осмыслить это.

«Какаши сенсей, мы собираемся научиться охотиться и ловить рыбу? Академия упомянула, что в более длительных миссиях ниндзя должны знать, как правильно добывать хотя бы белки. Но нас никогда не учили, как охотиться или ловить рыбу». - спросил Саске.

«Да, это будет частью нашего обучения, Саске. Вы также узнаете обо всех съедобных растениях в Стране Огня и соседних странах». Какаши ответил.

«Хорошо, хватит перерыва. Затем я проверю твою скорость. Ты перейдешь на другую сторону поля, а затем побежишь обратно к столбам». Какаши приказал и сделал теневого клона, чтобы сопровождать их, чтобы подать стартовые сигналы.

Когда они оказались на другой стороне, Какаши позволил Сакуре бежать первой. Она помчалась на другую сторону немного быстрее, чем обученный штатский. Затем Саске начал, намного быстрее, чем Сакура. Последним был Наруто.

«Должен ли я использовать свою настоящую скорость, Какаши сенсей?» Он спросил.

«Да. Им нужно знать, что ты не пустяк. Но оставь свои печати сопротивления активированными. Я не хочу, чтобы Саске ревновал больше, чем это необходимо».

«Как ты узнал, что я ношу защитные печати? Я даже не сказал о них старику Хокаге». - спросил Наруто.

«Вы забываете, что ваш отец был моим сенсеем. Он заставил всех нас использовать их». - сказал Какаши. "Идти." Он приказал, и Наруто убежал. Он был почти вдвое быстрее Саске.

Сакура злилась. Как последние посмели мертвецы так показаться на ее Саске?

«Ты обманул, Наруто». Она обвинила его.

«С ниндзя нет жульничества, Сакура. Жульничество, как ты это называешь, - это часть нашей работы, привыкай к этому. А Наруто даже не укрепил свои мускулы с помощью чакры, иначе он был бы еще быстрее». Какаши предостерег ее. «Не обвиняйте товарищей по команде в чем-то нормальном в мире ниндзя».

Саске, казалось, звонил сам с собой. Как он мог получить такую же силу, как Наруто? Он был

элитой, он должен быть сильнее Наруто. Неужели это только дополнительное обучение, которое сделал Наруто?

«Хорошо, я думаю, тебе интересно, как Наруто может быть таким быстрым». Какаши обратился к Саске и Сакуре.

Оба кивнули.

«Он тренировался с использованием уплотнений сопротивления. Не путайте их с уплотнениями силы тяжести или грузами, они работают по-другому. Уплотнения сопротивления, как и его название, говорят о повышении сопротивления, с которым сталкивается тело. На первом уровне кажется, что вы идете вброд через воду. С каждым дополнительным уровнем становится все труднее. Использование этих печатей поможет вам набрать скорость и силу. Я наложу эти печати на вас обоих завтра утром, прежде чем мы начнем нашу тренировку. Они будут оставаться активными весь день, даже если вы поспать две недели. Затем мы будем тренироваться с отключенными ими, чтобы вы привыкли к эффектам. Но это на потом ". Какаши объяснил.

Саске кивнул. Так что со временем он наверстает упущенное. Похоже, Какаши действительно намеревался сделать его сильнее. Эта тренировка была намного лучше и сложнее, чем та, которую их проводила академия. Сакура испугалась. Как ей удастся остаться настоящей леди с обучением, которое их сэнсэй планировал провести? И почему Наруто уже был так далеко впереди?

«Хорошо, следующая часть - координация. Наруто, мне нужна твоя помощь». Какаши вынул из кармана свиток и открыл его. Он распечатал около сотни шестов. «Пусть ваши теньевые клоны разместят их в три ряда с расстоянием между полюсами в метр. Линии должны быть на расстоянии десяти метров друг от друга». - приказал Какаши.

Наруто кивнул и создал двадцать теньевых клонов, которые взяли шесты и разместили их в ряды...

<http://tl.rulate.ru/book/46563/1109849>