

«Я хочу, чтобы вы трижды пробежали слалом через палки на другую сторону и обратно. Я учту ваше время. Готово, готово, вперед». Он сказал, и трое снова побежали.

Какаши попросил их сделать по пятьдесят отжиманий, приседаний, подтягиваний, прыжков и поднятие тяжестей. Затем он позволил им пройти трассу слалома на руках. Он записывал все свое время. В конце концов, он заявил об этом достаточно, к большому облегчению Сакуры.

«Хорошо, это то, что мы будем делать каждый день для разминки. Поскольку бегать по тренировочной площадке не так уж интересно, я хочу, чтобы вы все собирались у ворот каждое утро в шесть часов, чтобы пробежать два круга по деревне. Это только для начала, мы увеличим количество кругов, как только вы станете лучше. После этого мы начнем с растяжки и силовых упражнений. Сакура, ты сделаешь тридцать из всех упражнений, которые мы делали сегодня. Саске, ты сделаешь пятьдесят, Наруто восемьдесят. Это займет у вас примерно столько же времени. Если у кого-то из вас еще есть время, пока Наруто закончит, добавьте несколько повторов. После этого я расскажу вам упражнение на день». - сказал Какаши.

Сакура выглядела больной, Наруто и Саске были счастливы. Это было бы хорошей тренировкой.

«Хорошо, я сказал вам, что мы будем работать над расстановками после нашей тренировки. Мы будем проходить через разные ситуации, я расскажу вам стандартные расстановки, а затем вы будете их практиковать». Какаши проинструктировал их.

Было время обеда, и Сакура лежала на земле со стоном. Этого она не ожидала от тренировок. Какаши раздал им обед и дал им бутылки с водой, в которую были добавлены витамины. Наруто и Саске без комментариев начали есть и пить воду. Сакура, наконец, сумела подняться. В данный момент ее не заботила диета. Она была голодна, и ей нужно было что-нибудь съесть. Она посмотрела на коробку для завтрака и увидела там рисовые шарики, жареную рыбу, стручковую фасоль и помидоры.

«Хорошо, пока вы едите, я хочу дать вам несколько инструкций по питанию. На завтрак ешьте столько, чтобы хватило вам на пять часов, но убедитесь, что он сбалансирован. Для напитка возьмите молоко, хлопья хороши, немного темного хлеба, сыр, колбаса, яйца и фрукты. Я предоставлю вам обед, чтобы убедиться, что вы получаете достаточно питательных веществ в течение первой недели, после чего вы должны иметь представление, что и сколько положить в свои ланчбоксы. На ужин мясо и рыба всегда хороши, немного лапши, риса, овощей. У вас также могут быть сладкие десерты, не имеет значения, если вы будете есть сладкое, как я уже сказал, вы без проблем избавитесь от калорий.

«Ложитесь спать достаточно рано, потому что вам придется вставать в пять, чтобы подготовиться к тренировке, и завтракайте без спешки. Возьмите с собой закуску на короткие перерывы. Я рекомендую фрукты или овощи, бутерброды или рисовые шарики. предназначен для того, чтобы вернуть вам немного энергии, не будучи тяжелым». Какаши читал лекцию.

Он бы сделал это правильно. А с завтрашнего дня он присоединится к своей команде в их

упражнениях. Если ему нужно было вернуться к своей старой силе и увеличить ее, он должен был бы использовать время. Он рассчитывал вернуться в полную силу через три месяца. Тогда он сможет работать над тем, чтобы поправиться.

Как только его генин поел, он дал им полчаса, чтобы расслабиться. Они могли делать все, что хотели. Он знал, что Саске и Сакура нужно время для восстановления. Наруто, вероятно, сможет продолжить. Сакура, казалось, обрадовалась перерыву, Саске принял его достаточно хорошо, а Наруто лег, чтобы вздремнуть.

Какаши привел свою команду к группе деревьев почти одинаковой высоты.

«Хорошо, как я уже говорил, одно из первых упражнений, которые должен выучить генин, - это лазание по вертикальной поверхности. Здесь, в Конохе, мы делаем это, лазая по деревьям. Это упражнение имеет двойную пользу. Для тех, у кого большие запасы чакры, таких как Наруто и Саске, это в основном помогает им научиться лучше контролировать свою чакру, а также способность без проблем лазить по всем поверхностям. Чем лучше вы контролируете свою чакру, тем меньше чакры вы тратите, используя свое дзюцу, а это значит, что вы можете дольше сражаться и использовать больше дзюцу. Для кого-то с небольшими запасами, таких как Сакура, это также упражнение на выносливость. Повторяя это упражнение, пока вы не овладеете им, вы накапливаете свои резервы, что также приведет к тому, что вы сможете продолжать тренироваться дольше». Какаши объяснил, а затем поднялся на дерево без помощи рук.

«Как вы видите, я посылаю свою чакру к своим ногам. Очень важно найти правильное количество чакры; если вы используете слишком мало чакры, вы не застреваете, если вы используете слишком много, вас оттолкнет». Он вынул три кунаи и бросил в своего генина.

«Вы отметите свой прогресс с этими кунаями. Наруто, сделайте четырех клонов и поместите их вокруг дерева, над которым вы работаете». - проинструктировал Какаши.

Наруто задумался, что придумал Какаши, но создал клонов. Какаши снова спустился с дерева.

«Для начала было бы проще всего, если бы вы начали с разбега. Теперь, Наруто, у ваших клонов есть работа, чтобы попытаться удержать вас от достижения вершины. Я знаю, что вы уже знаете это упражнение, поэтому мы сделаем его сложнее. вы, когда ваши клоны пытаются ударить вас некоторыми из ваших сенбонов ". - сказал Какаши.

Наруто кивнул. Он уже выполнил упражнение со своими клонами, бросающими резиновые мячи и камни. Сенбонс поможет ему стать еще более мотивированным. И не то чтобы он не зажил бы быстро, если бы его ударили.

Саске был первым, кто разбежался. Он поднялся на несколько ступенек, потом его отбросило назад. Сакура с первой попытки добралась до ветки высоко.

«Это легко, Какаши сенсей». Она объявила.

«Молодец, Сакура, но я сказал, что это будет для тебя упражнение на выносливость. Ты будешь бегать на вершину своего дерева и спускаться так долго, как только сможешь. Как только ты больше не сможешь поддерживать это, займи пять минут. перерыв, а затем начни снова ". Какаши сказал ей.

Сакура сглотнула. Ей никогда раньше не приходилось тренироваться так усердно. Но она хотела произвести впечатление на Саске, и это упражнение она могла бы хорошо выполнить. Итак, она побежала вверх, а затем обратно вниз. Вскоре ей пришлось остановиться на земле. Это было труднее, чем казалось на первый взгляд. Потом ей снова пришлось бегать вверх и вниз.

У Саске тоже были проблемы. Его все время уносило на определенной высоте. Он расстраивался все больше и больше. Тем более, что на дереве рядом с ним Наруто уже демонстрировал отличные навыки в упражнении и уклонялся от сентбонов, которые его клоны бросали в него, продолжая при этом идти по дереву.

«Саске, ты должен сконцентрироваться и сохранять спокойствие. На твою чакру влияют твои эмоции. Так что, если ты злишься, тебе будет труднее практиковать контроль». - сказал Какаши.

Саске, после того как его снова сбросили, попытался следовать инструкциям сенсея. Он сделал несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться. Он сосредоточил свою чакру на ногах. Затем он снова побежал к дереву. Он преодолел свою прежнюю отметку на семь футов, прежде чем его снова отбросило. Он ухмыльнулся, ладно, это был трюк. Он должен был взять под контроль свои эмоции и свою чакру. Он посмотрел на Сакуру, которая сгорбилась и тяжело дышала. У нее действительно было мало выносливости...

<http://tl.rulate.ru/book/46563/1109850>