

До прихода парней у меня еще 2 часа , так что решил посмотреть на свойства кольца и тотема. Ну что могу сказать, тотем чертовски полезная штука, сам тотем выглядит не особо большим, а вот регенерация которую он дает очень хорошая, убедился я в этом порезав себе ладонь , и примерно за 30 секунд рана полностью восстановилась. Кольцо в этом плане не особо меня удивило, увы на меня оно работать не будет.

Пока у меня было время , я думал как же я буду тренировать парней, ну основной упор я сделаю на физические тренировки, у Киришимы с этим нету особых проблем, но все же можно добиться лучшей физической кондиций. А Денки, в этом плане полный профан, он высокий и худощавый, конечно не такой как тот же Серо.

Пока я составлял тренировочный комплекс, время быстро прошло и уже в 09: 45 утра , парни одетые в спортивную одежду пришли в парк. Увидев меня, они сразу же подошли ко мне.

- Привет Минеда, ну что мужик приступим к тренировкам? - с ходу спросил Киришима.

- Да привет чувак, как ты - сказал Денки - ну что ты решил как мы будет тренироваться.

- Да парни, основной упор тренировок я сделаю на физические тренировки, так же мы будем тренировать вашу причуду но в меньшем количестве, а тренироватся мы будет в стиле СИЛЫ ЮНОСТИ.

- Э-э-э-э-э не-не чувак я на такое не подписывался, я же не выдержу такие тренировки - замахав руками сказал Денки.

- А я готов к любым трудностям, лишь бы стать сильнее - сказал Киришима сжав кулаки.

- Эх, Денки тебе бы поучится у Киришимы - пока я говорил это Денки начал разворачиваться и хотел убежать - Киришима лови его, сегодня он полюбит тренировки в стиле СИЛЫ ЮНОСТИ - сказал я вытащив зеленый комбинезон как у Ли - а пред этим оденем его в это.

Как только Денки увидел что за КОСТЮМ я вытащил, он на максимальной скорости дал деру, но так как Киришима более развит физический, тот быстро догнал его и поймал.

- Минеда-а-а Прошу только не комбинезон - сказал смирившийся Денки, когда Киришима принес его.

- Ладно, но за то что ты хотел убежать, будешь делать весь тренировочный комплекс в двойном размере - сказал с ухмылкой я.

- Э-э-э не, давай лучше я одену этот комбинезон - сказал очень нервный Денки.

- Муа-хах-аха-ха, уже поздно ДЕНКИ - сказал я ухмыляясь

Так и начались их тренировки, сперва все началось с бега, дал им указание сделать 5 кругов вокруг парка. Киришима преисполненный мотивацией стать сильнее, сразу же без вопросов начал забег, а Денки поплелся за ним.

Пока они бегали, я подошел к турникам, там вытащил Тотем Исцеления - ТИ, и повесив его за спину, активировал и указал мысленно командой, что бы он исцелял лишь 2 человек в радиусе своего действия, а именно парней.

Забег вокруг Киришима закончил за 11 минут, хороший результат, тут примерно 3 километра, а вот Денки пробежал за 14 и то весь запыхался.

- Хороший результат Киришима, а тебе Денки еще работать и работать, Киришима 2 минуты отдыха, Денки тоже 2 минуты отдыха и еще 5 кругов вокруг парка – он уже хотел возразить но я продолжил – или ты предпочтешь одеть комбинезон и бонусом утяжелители на 20 килограмм на каждую ногу? – как только он услышал это, сразу же замахал всем чем мог, и продолжил забег.

- А теперь когда он ушел, Киришима выполняй стандартные упражнения: отжимания, приседания, и подтягивания, делай их до полного отказа.

- Понял – ответил Киришима.

Начал он с отжиманий, и смог сделать 43.

- Хороший результат, 30 секундная отдых и приступай к приседаниям – сказал я.

Через 30 секунд он начал приседать, присел он 68 раз, и на 64 у него не выдержали ноги и он упал.

- Хорошо, теперь 3 минуты отдыха, и потом начнешь подтягиваться – сказал я

- Минета ты серьезно так тренировался с самого детства? Ну ты мужик – сказал с отдышкой Киришима

- Да, как только пошел в дед сад, так и начал тренировки – ответил я

Как только закончились 3 минуты отдыха я сказал – Ладно приступай к подтягиваниям.

- Э-м-м странно... когда я сам выполнял такие тренировки, после них мне было трудно даже встать – сказал Киришима.

- А да, обычно ты бы не смог так тренироваться, но вот это поможет вам – сказал я показав на тотем висящий на спине – а теперь не задавай вопросов и начинай подтягиваться.

Он не стал спорить и начал подтягиваться, подтянуты он смог всего 36 раз.

- Хороший результат, а теперь отдыхай, и вот возьми, попей – сказал я вытащив из ПТ бутылку с водой.

- Никак не привыкну к твоим фокусам – сказал Киришима, принимая бутылку.

- О это еще цветочки Киришима, а вот и наш Сачок – сказал я увидев закончившего забег Денки.

- Уф-аф-ух – простонал он и упал на песок.

- Ну-ну, Денки это мы только начали, пока ты бегал, Киришима закончил начальную тренировку – сказал я

Как только Денки отдышался он сказал – и это, по-твоему, начальная?! – проворчал Денки.

- Конечно, вы бы не выдержали стандартный тренировочный комплекс, и я для начала упростил его.

- И зачем я только согласился, сейчас бы сидел в комфорте дома – тихо сказал Денки.

- Ладно не бухти, у тебя 3 минуты отдыха, и вот попей – сказал я вытащив воду из ПТ – Киришима можешь пока потренировать свою причуду, как ты делаешь это сам, а я пока прослежу за ним.

Как только Денки закончил отдыха, он сразу же приступил к выполнению упражнений.

Ох и намучался же я с ним, не знаю кто у него был учителем по физре, но ему точно самому нужен был учитель. Он не умел правильно отжиматься и приседать, то руки слишком быстро и сильно разогнет, то слишком низко присядет и не держит спину ровной. На упражнения он потратил 20 минут.

Пока он упражнялся, я поглядывал на Киришиму. Он просто упрочнял свою руку и бил самого себя, до тех пор пока слой упрочнения не ломался, и он наносил новый слой и начинал по новой.

Как только Денки закончил, я дал ему 3 минуты отдыха, и подозвал к себе Киришиму и спросил – и часто ты так тренируешься?

- Да по другому я не получается улучшить причуду, но обычно я просил бить меня знакомых у которых причуда усиляет их – сказал Киришима.

- А тебе обязательно надо наносить физический урон? А что если тебя будет бить током Денки? – спросил я.

- Ну я не особо проверял, так что можно проверить – сказал Киришима.

Так и начались их тренировки причуды, Киришима упрочнял себя, и в эти места Денки бил его током, но так как у Денки замыкало в мозгах при слишком большой нагрузке, я сказал им отдыхать по 3 минуты после 15 минут тренировки причуды.

Уже через час парни заметили что стали чуть сильнее.

- Воу Денки, твой молний просто нечто, теперь слой упрочнения выдерживает чуть больше повреждений – сказал Киришима с улыбкой.

- И не говори, я каким то образом еще не словил замыкание, хотя обычно я не могу много и долго извергать электричество, да и я не понимаю как я выдержал такие тренировки, это опять твоя Магия Денки? Я же реально поверю в неё! – сказал Денки

- Ну да это опять моя Магия, Магия СИЛЫ ЮНОСТИ – ответил смеясь я – ладно а теперь продолжайте тренировки.

Тренировки продолжились до самого обеда.