Где-то в этом море, Ист Блю.

...

...

Как только спор между двумя женщинами немного утих, Луффи смог обратиться ко всей своей команде.

"Итак, все в сборе..." Луффи посмотрел на 14 человек, стоящих перед ним: 13 официальных членов команды и неофициальный член Куина, и продолжил.

"Давайте, наконец, начнем обучение по этому пособию." Он показал книгу, которая стоила 2 миллиарда.

"Тренировки, которые проводили некоторые из вас, были лишь подготовкой ваших тел к этим техникам; с этого момента начинаются настоящие тренировки, которые будут гораздо более строгими." Луффи улыбнулся, глядя на бледные лица. Может, они и боялись его тренировок, но в их прогрессе сомневаться не приходилось: из хрупких личностей они превратились в людей, способных выдержать определенное давление, учитывая, что с помощью фруктов и системы Луффи каждый мог эволюционировать в шесть раз быстрее.

"Вы хотите сказать, что тренировки будут гораздо более интенсивными?!" Ширахوشي первой расплакалась, напуганная мыслью о том, что ей придется проходить еще больше тренировок своего капитана, хотя он ей и нравился.

" ШАРКИ!" Мегало попыталась утешить подругу.

"Хм?! Все не так уж плохо." сказала Лами.

"Это потому, что ты тренировалась с ним только в первые дни; после твоего ухода он стал просто ужасен! Ты хоть представляешь, каково это - не иметь сил, пока он заставлял нас продолжать тренировки?!" воскликнула Нами со слезами на глазах.

"Не то чтобы я жаловалась, но Нами права..." Куина заговорила рядом с ней, рассказывая о том, как она изменила свое отношение к Луффи, и поведала Лами о том, как она вела себя до того, как они впервые встретились с навигатором в Орандж-Тауне.

"Если я стану сильнее от этого, то не буду возражать против тяжелых тренировок..." сказал Хьюго, скрестив руки.

"Я тоже так думаю, если это означает, что можно пнуть этого старого ублюдка, то я, несомненно, буду тренироваться!" высказалась Ямато.

"В любом случае, все техники находятся здесь, в этой книге, но я планирую разделить вас на 6 групп, где, по моему мнению, каждая техника, которую мы будем развивать, подходит вам лучше всего для начала тренировок." сказал Луффи и посмотрел на всех, прежде чем продолжить.

"Первая техника, Сору: я, Зоро, Куина, Нами, Лами и Усопп начнем с нее."

"Вторая техника, Геппо: Ямато, Ширахوشي, Рейджу. Вы будете работать со второй."

"Эти первые две техники связаны со скоростью и мобильностью, поэтому я выбрал эти группы

для первоначальных тренировок, которые, по моему мнению, являются теми техниками, которые вы будете использовать чаще всего."

"Третья техника, Теккай: Хьюго и Мегало."

"Этот дуэт будет тренировать защитную технику Теккай."

"Четвертая техника, Ранкьяку: Бепо и Хати."

"Пятая техника, Шиган: Чучу."

"И четвертая, и пятая техники - наступательные. Бепо выучит эту технику обычным способом, а остальных я буду тренировать нетрадиционным способом. Хати будет тренироваться с помощью удара мечом, а Чучу - с помощью укуса."

"И, наконец, шестая техника, Ками-э: будет выполняться с Нодзико."

"Все пройдут через обучение всем техникам. Есть и седьмая, но нам придется сначала освоить все шесть, прежде чем переходить к последней." сказал Луффи, ожидая вопросов.

Луффи начал объяснять все техники и отвечать на вопросы команды. Первая группа приняла вопросы хорошо, так как в основном в команде были мечники, а скоростные приемы всегда пригодятся. Вторая группа еще до обучения Геппо была вполне удовлетворена идеей возможности перемещаться по воздуху. Все три девушки стали бы намного полезнее с такой мобильностью, хотя Луффи видел сложность в обучении Ширахоши, так как у нее не было ног, но если она освоит эту технику, то сможет быть очень полезной в бою, ведь этой девушке нужно было стать очень сильной.

Остальные четыре техники также были приняты после того, как Луффи объяснил остальным членам команды.

"Будем тренироваться на палубе или откроем эту комнату, капитан?" спросил Усопп. Те, кто был знаком с кораблем, знали, что в центре корабля есть большая комната, которую Луффи построил при трансформации корабля.

"Пришло время показать, насколько полезна эта комната, ведь у нас не было возможности использовать ее раньше, так что давайте отправимся в тренировочную комнату." с улыбкой сказал Луффи, и все последовали за ним внутрь корабля.

Тренировочная комната была просторной и тщательно организованной, чтобы создать идеальные условия для совершенствования навыков команды Соломенной шляпы. При своей внушительной длине в 30 метров она занимала большую часть центральной части "Черной жемчужины" - корабля, который уже мог похвастаться внушительными 50 метрами. Стены были обшиты прочными панелями, а стратегически расположенные окна обеспечивали достаточную вентиляцию во время интенсивных тренировок.

В центре комнаты были аккуратно расставлены разнообразные тренажеры. Скамьи с гирями, боксерские мешки и тренажеры для ловкости занимали разные зоны, отвечая специфическим потребностям каждого стиля тренировок. Луффи, всегда заботившийся об эффективности, вложил миллионы в высококачественные инструменты, чтобы команда максимально эффективно использовала это пространство.

Внимательно прочитав инструкцию, Луффи взял на себя роль преподавателя, готового

направлять каждого члена команды Соломенной шляпы в их тренировках. В тренировочном зале царил напряженная атмосфера, отражающая стремление команды к самосовершенствованию.

Первая группа, состоящая из Зоро, Куины, Нами, Лами и Усоппа, должна была сделать 10 быстрых шагов, неся на лодыжках гири. Это занятие было дополнено постоянным увеличением веса, которое давала способность фрукта Луффи, в сочетании с системой тренировок.

Сору:

Цель: Увеличить скорость передвижения.

Тренировки:

Спринты на короткие дистанции с максимальной интенсивностью.

Тренировка ловкости и быстрой смены направления.

Тренировка выносливости для поддержания скорости в течение длительного времени.

Применение техники Сору в боевых симуляциях.

Вторая группа, состоящая из Ямато, Ширахоши и Рейджу, столкнулась с необычной задачей. С дополнительными весами они пытались совершать прыжки в воздухе, представляя себе вторую тягу в подвешенном состоянии. Луффи, решив усилить тренировки, удалил воздушный пузырь, окружавший Ширахоши, обеспечив 18-летней девушке дополнительное испытание.

Геппо:

Цель: Развить способность прыгать в воздухе.

Режим тренировок:

Плиометрические упражнения для укрепления мышц ног.

Тренировка прыжков в высоту и длину.

Отработка последовательных прыжков для улучшения координации в воздухе.

Специальные тренировки для улучшения техники Геппо.

"Даже перед лицом трудностей ты будешь тренироваться в шесть раз быстрее, особенно с лучшим в мире пособием, к которому Морские Дозорные даже не имеют доступа..." Луффи подбадривал Ширахоши, отмечая важность задачи.

Тем временем Хьюго, посвятивший себя укреплению своего тела, столкнулся с ударами одного из тренажеров в комнате.

Остальные члены команды погрузились в особые тренировки, каждая из которых была адаптирована к их уникальным способностям.

Теккай:

Цель: Улучшить физическую выносливость и технику защиты.

Тренировки:

Тренировка на выносливость для укрепления мышц и костей.

Позиционирование и сохранение осанки во время смоделированных атак.

Отработка устойчивости к контролируемым ударам.

Применение техники Теккай в смоделированных боевых ситуациях.

Хати и Бепо составили четвертую группу, тренируя удары ногами и технику владения мечом.

Ранкьяку:

Цель: Развивать дальние колющие атаки.

Режим тренировок:

Тренировка ловкости для оттачивания движений ног.

Отработка точных режущих ударов по намеченным целям.

Симуляция боя для интеграции Ранкьяку в цепочки.

Усиление скорости выполнения ударов и косых режущих ударов.

В пятой группе был только Чучу, который усиливал свой укус на тренировочных манекенах в комнате.

Шиган:

Цель: Улучшить быстрые и точные атаки пальцами.

Тренировка:

Отработка быстрых и точных ударов по мелким целям.

Упражнения на координацию рук и глаз для повышения точности.

Включение шигана в последовательности боя в ближнем бою.

Специальные тренировки для укрепления пальцев и кистей рук.

Наконец, Нодзико будет развивать свою гибкость.

Ками-э:

Цель: Совершенствование техники уклонения и гибкости тела.

Режим тренировок:

Гибкость:

Ежедневная растяжка для улучшения гибкости мышц.

Практика йоги или аналогичные техники для повышения эластичности.

Упражнения на скручивание и сгибание, чтобы адаптировать тело к ловкости.

Уклонение:

Упражнения на быстрое уклонение от симулированных атак.

Использование движущихся предметов для улучшения техники.

Симуляция боя с различными противниками для проверки уклонения.

Координация:

Тренировки для улучшения координации между зрением и движением.

Упражнения на ловкость для повышения скорости реакции на раздражители.

Практика уклонения в различных условиях для адаптации.

Скорость:

Тренировки по бегу на короткие дистанции для повышения скорости.

Интеграция кати-э в быстрые и динамичные движения.

Сочетание уклонений и контратак для повышения эффективности.

<http://tl.rulate.ru/book/99679/3746223>