

# DE TIO BUDORDEN

- §1. Du ska inga andra intressen hava jämte träning!
- §2. En dag utan träning, är en dag utan mening!
- §3. När du vilar, tränar dina konkurrenter!
- §4. Den som tycker träning är roligt, tränar för lite!
- §5. Träning är ett tillfälle att tävla!
- §6. Så länge du är seg kan du inte bli övertränad!
- §7. Det som inte dödar, det härdar!
- §8. Smärta är en upphöjd form av njutning!
- §9. Många är kallade, få äro utvalda!
- §10. Det finns många sätt att bli dålig på,  
men bara ett sätt att bli bra:

**TRÄNING !**