
ACTO DE CONSCIÊNCIA *do treinamento*

Pergunta a ti mesmo, antes de iniciares o teu treinamento:

- Tenho constituição física suficiente para poder suportar os esforços de uma competição ?
- Tenho força de vontade suficiente para ser capaz de levar a termo um treinamento que me seja útil ?
- Quaes os exercicios que são proveitosos para o meu corpo e a minha especialidade ?
- Que deverei fazer para que o exercicio não cause prejuizos á minha saúde ?
- Tenho educação esportiva suficiente para poder enfrentar com cavalheirismo os meus adversarios ?

Se assim o fizeres e corrigires os teus defeitos fisicos e morais serás um invencivel !

