



d' ; ' ' gEa| c' K%a| ÈY' P°°\$| : í° " íãÈa| Ú
d| Ú| ÚYÇ' gKP" d' 5ãY| È' " | ÆY' í Ú K%a| È%
;Èa| Ú%| Èšü" í í Ú| È%a| È' J | š' %ÈYÇY' K;" J
ZÚ ±ÚÇ Ç | ' xÚ o| Y' Yx| š' Yã' a| š' È\$%
YãxxÍ Úã| Y| Æ ša| Ç J | Ç™ Ú' a| Y' ±

· āācū ōŷāŷ' ō ĀĀ™' śí Ēcāsa; c' āí' %ōśí āĒāū
 ō Ā' ū śí ±Ēŷŷ; c' ūx; ūāŷŷ; ŷĒ' í x; ūāŷĒ±' %
 5āŷŷŷĒ" ; ĀĒĒ' í ū; ū' ū ū™ Ē; °ŷŷāū śí āĒāū ŷ
 āí' ±%ŷĒ' %ōū %ā ūāĒc; ūā%ōcĒ±' í °%ō%ōś; c
 xŪ ś; cāū ŷ%ōcĒ; s' %ōŷŷŷ

° " í Ē x; ĒcĒĒ í °' óí í c ZŪ%āŷŷ; ŷ%ōc] ; Āā c
 6āŷŷ; ĀĒ; ŷ' ō ĀĀ xŪ ōŷ; ' %ōc; ā%ā c' ' ' āí' |
 Ē%ā%ā í Ē' í ō' āí' ; ŷā%āŷŷ' ' %ōc' í x; ūā
 5āŷŷŷĒ" ; Āŷ

dí ŷāxxí ūā' ; cŪ%āŷĒ±' í °' ā' ; " í Ē x; ĒcĒĒ í °
 óí í c' ZŪ%āŷŷ; ŷ' %ō' +ūx; ūā q í ūāŷĒ±' 6Ū āx
 +q 6 ' ō%ō; ŷā%āŷŷ' ; c%ōc%ŷŷ; ūŷŷ' í °' +ūx; ūā
 6Ū āx' ŷŷ ; āĒ±ŷŷ' +6ŷ ' ō ĀĀ™' ' ; Āc

TRAINING

" +%ō' ŷŷ Ē; °ŷŷāū śí āĒāū ŷ; ŷ; ŷ

· ō' āĒc%āŷĒ Ē' %ōc' ŷĒā ū; cŷā Ā ō; Ā
 ŷĒā Āŷ; Ēś; í °' ŷ; ūāŷĒĒ±' śí āŷŷ; ' %ōc
 ō' āĒc%āŷĒ Ē' Ā ō; ĀĒ' í ū; %āŷĒ Ē' %ōc%āŷā
 śí āŷŷ;
 " ' āŷĒā' ; āŷĒ; ŷŷ' śí āŷŷ; ' %ōc
 " d' ū %ā%āŷŷ; ŷŷĒ ; Ēāū xí ūāō x'

WHERE? _____

WHEN? _____

WHO? _____

