

# INNEHÅLL

	SIDA
<b>Inledning</b>	<b>7</b>
<b>Mekanik</b>	<b>8</b>
<b>Övning ger färdighet</b>	<b>17</b>
<b>Vi är alla olika</b>	<b>38</b>
<b>Nio veckor till framgång</b>	<b>42</b>
<b>Om du vill tävla</b>	<b>50</b>



FOTO: MATTON