

**1 Singoli**

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a



RLRLRLRLRLRL RLRLRLRLRLRL RLRLRLRLRLRL RLRLRLRLRLRL RLRLRLRLRLRL RLRLRLRLRLRL

**3 Doppi**

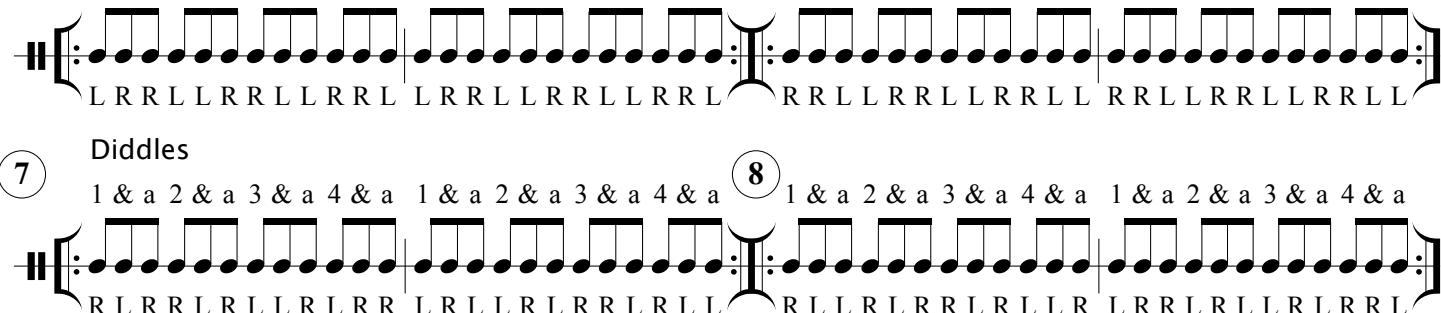
1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a



RLLRRLRRLRL RLLRRLRRLRL RLRRRLRRLRL RLRRRLRRLRL RLRRRLRRLRL RLRRRLRRLRL

**5 Diddles**

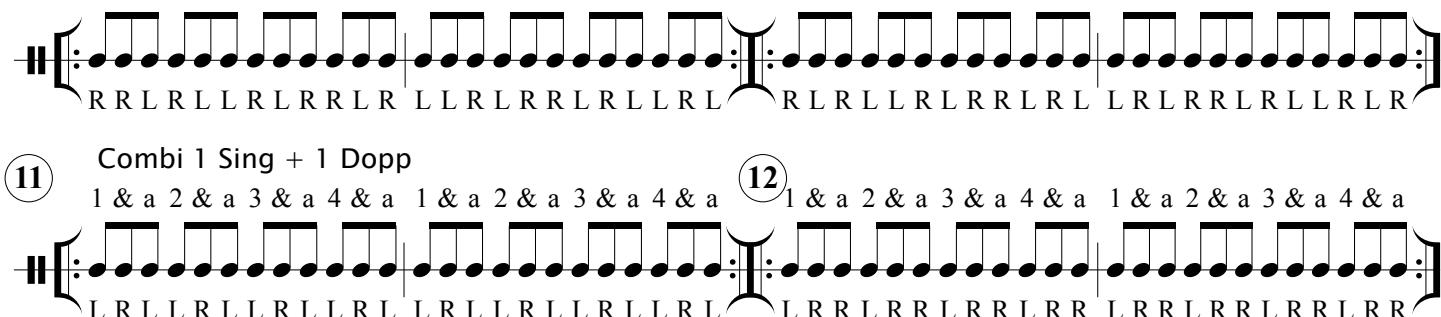
1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a



LRRLLRRLRL LRRLLRRLRL RRLLRRLRL RRLLRRLRL RRLLRRLRL RRLLRRLRL

**7 Combi 1 Sing + 1 Dopp**

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a



LRLRLLRLLRL LRLRLLRLLRL LRRLRRLRRLR LRRLRRLRRLR LRRLRRLRRLR LRRLRRLRRLR

**13**

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a



LLRLLRLLRLL RLRLRLLRLL RLRLRLLRLL RLRLRLLRLL RLRLRLLRLL RLRLRLLRLL

**15**

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a



RLLRLLRLLRL RLLRLLRLLRL RRLRRLRRLRL RRLRRLRRLRL RLRLRRLRRLRL RLRLRRLRRLRL

## Tripli

(17) 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

RRRLRRRLRRRL RRRLRRRLRRRL RRLRRRLRRRLR RRLRRRLRRRLR

(19) 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

RLRRRLRRRLRR RLRRRLRRRLRR LRRRLRRRLRR LRRRLRRRLRR

(21) 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

LLLRLLLRLLLR LLLRLLLRLLLR LRRLRLRLRL LRRLRLRLRL

(23) 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

LRLRLRLRLL LRLRLRLRLL RLLLRLRLRL RLLLRLRLRL

(25) 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

RRRLLLRRLLL RRRLLLRRLLL RRRRLLLRRRR LLLRRRRLLL

## Quadrupli

(26) 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

## CONSIGLI PER LO STUDIO:

CONTA SEMPRE AD ALTA VOCE.

- 1) Ripeti ogni singolo esercizio almeno 4 volte prima di passare al successivo
- 2) Analizza bene il passaggio da un esercizio al successivo
- 3) Esegui tutta la sequenza dei 26 esercizi, con almeno 4 ripetizioni ciascuno, evitando di fermarti quando passi al successivo.
- 4) Se sbagli una ripetizione, o il passaggio da un esercizio al successivo, riesegui le 4 ripetizioni e poi avanza all'esercizio successivo.