

AS 24 VARIAÇÕES DO EXERCÍCIOS DE 1234

1234	2341	3412	4123
1243	2314	3421	4132
1324	2413	3124	4213
1342	2431	3142	4231
1423	2134	3214	4321
1432	2143	3241	4312

- Escolha uma variação e pratique por no mínimo 2 minutos
- Fique em apenas UMA corda até assimilar o movimento, depois faça o exercício em todas as cordas
- Use o metrônomo. Inicie em uma velocidade confortável, se estiver iniciando do zero comece com 40 BPM's e avance aos poucos, de preferência de 2 em 2 BPM's