

Exercice « 1234/4321 »

Combinaisons possibles :

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

Chaque jour choisir une combinaison et faire les exercices suivants :

1

\square V \square V \square V \square V
 T A B 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4
 T A B 1 2 3 4 1 2 3 4

4

3 2 1 4 3 2 1 4
 T A B 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4
 T A B 3 2 1 4 3 2 1 4

7

Débits différents Etc... Etc...

\square V \square V \square V \square V \square V \square V \square V
 T A B 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4
 T A B 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

9 Sauts de cordes

T A B 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 3
 T A B 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 3

12 Etc... Etc...

T A B 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4
 T A B 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4