

Ejemplo de Rutina Armada para un día

TECNICA	SONIDO	RUDIMENTO				D	I	VELOCIDAD	TIEMPO
1		1 - 1			X		X	46	5
1		1 - 1			X	X		46	5
6		2 - 2			X		X	42	5
6		2 - 2			X	X		42	5
3		P -- 8			X		X	40	5
3		P -- 8			X	X		40	5
2		1 - 1 / 2 - 2			X		X	44	5
2		1 - 1 / 2 - 2			X	X		44	5
5		1 - 1			X		X	40	5
5		1 - 1			X	X		40	5
4		2 - 2		X			X	40	5
4		2 - 2		X		X		40	5

PARA COMPLETAR:

[illegible]

