

## Guide de pratique

J'ai préparé 3 programmes de niveaux différents afin d'organiser et d'optimiser la pratique que vous ferez à l'aide de ce livre. Il y a un programme de pratique spécifique pour les débutants, un autre pour les intermédiaires et un dernier pour les plus avancés. J'ai sélectionné des exercices avec des objectifs adaptés à chaque niveau. Cela vous permettra de progresser de façon structurée, graduelle et efficace et d'atteindre les objectifs nécessaires pour maîtriser un niveau et passer au programme suivant.

Je crois sincèrement que si vous suivez ces programmes, vous optimiserez votre temps de pratique, et vous améliorerez votre technique et votre niveau de jeu.

Dans chaque programme et pour chacun des exercices, je vous propose les vitesses minimales et maximales. Vous pourrez ainsi tirer le meilleur parti de ces exercices adaptés à chaque niveau. Vous pouvez augmenter jusqu'à 5 bpm à la fois.

## Workout guide

I have prepared three programs of different levels to organize and optimize your practice with this book. There is one that is specially developed for beginners, another one for intermediate and a last one for advanced players. I have selected exercises with objectives that are adapted to each level. This will help you to progress in a structured way, gradually and efficiently. You will then be able to reach the objectives necessary to master a level and move on to the next program.

I sincerely believe that if you follow these programs, you will optimize your practice time, and you will improve your technique and your level of play.

For each program, and for each exercise, I've suggested the minimum and maximum speeds in beats per minute. This will help you to make the most of these exercises that are adapted to each level. You can increase up to 5 bpm at a time.

### LES PROGRAMMES

### THE PROGRAMS

# 1

#### Débutants

#### Beginners

#### Chap. 1

1.01) 50-80  
1.02) 40-60  
1.03) 60-80  
1.11) 60-100  
1.12) 60-100  
1.14) 40-60

#### Chap. 2

2.01) 50-80  
2.04) 50-70  
2.05) 50-70  
2.17) 50-80  
2.18) 50-80  
2.21A) 50-80  
2.22A) 50-80  
2.25) 50-80  
2.26) 50-80  
2.29) 50-80  
2.30) 50-80  
2.33) 50-80  
2.34) 50-80  
2.37) 50-80  
2.38) 50-80

#### Chap. 3

3.01) no tempo  
3.02) 50-100  
3.03) 50-100  
3.04) 60-100  
3.07) 50-80

#### Chap. 4

4.01) 40-60  
4.02) 40-60  
4.03) 80-120  
4.09) 40-60  
4.10) 40-60  
4.21) 40-60  
4.24) 40-60

#### Chap. 5

5.01) 40-60  
5.02) 40-60  
5.09) 40-60  
5.10) 40-60  
5.17) 40-60  
5.18) 40-60  
5.24) 40-60  
5.25) 40-60  
5.36) 40-60  
5.40) 40-60