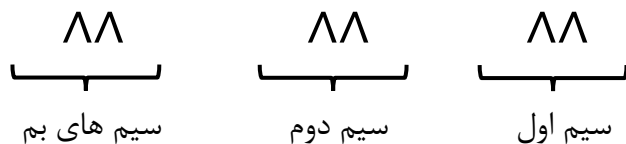
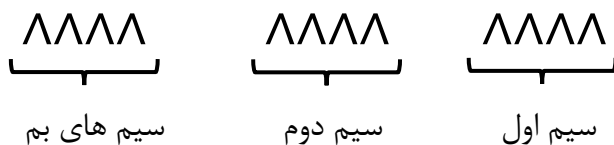


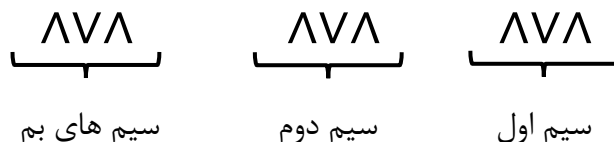
تمرین اول



تمرین دوم



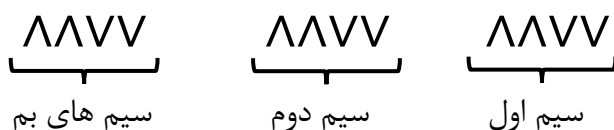
تمرین سوم



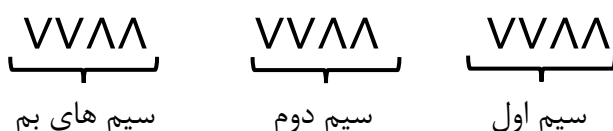
تمرین چهارم



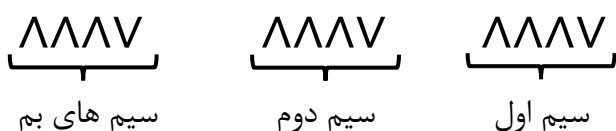
تمرین پنجم



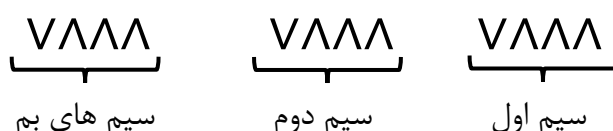
تمرین ششم



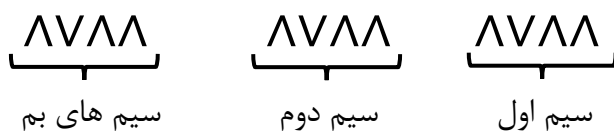
تمرین هفتم



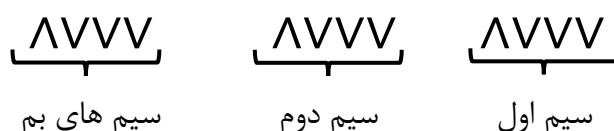
تمرین هشتم



تمرین نهم



تمرین دهم



توضیحات: 1. علامت A به معنی مضراب راست و علامت V مربوط به مضراب چپ میباشد

2. هرکدام از این تمرینات را به مدت 30 ثانیه انجام دهید