التاريخ

التمرين / القسم

وحدة النبض

السرعة **(BPM)**

الميزان

دليل الآلات والرموز

1 2 3 4

5 6 7 8

9 10 11 12

13 14 15 16

17 18 19 20

21 22 23 24

25 26 27 28

29 30 31 32

33 34 35 36

37 38 39 40

41 42 43 44

45 46 47 48