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

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

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

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

49	50	51	52	53	54

55	56	57	58	59	60

61	62	63	64	65	66

67	68	69	70	71	72

التاريخ

التمرين / القسم

وحدة النبض

السرعة **(BPM)**

الميزان

دليل الآلات والرموز

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12