

Pedalling Exercises

A

3 3

(Up) Down 3-4 Up Down 3-4 U D 3-4 U D 3-4 U D 3-4 OFF

B

6 1

U D 3-4 U D 3-4 U D 3-4 U D 3-4 U D 3-4 U D 3-4 U D 3-4 U D 3-4 U D 3-4 OFF

C

15 1

UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 OFF

D

24 1

UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 OFF

E

33 5 3 3 3 3 3 3 3

UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 UD2 3-4 OFF

42

F

UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 OFF

51

G

UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 UD 2 3 OFF