



姓名 索菲										
日期 2004年6月24日										
				1	2	3	4	5	6	7
音阶				10	10	10	10	10	10	10
换把				5	5	5	5	5	5	5
控制跳弓	3			3	3	3	3	3	3	3
挑弓	3			3	3	3	3	3	3	3
德沃夏克: 奏鸣曲	30			30	30	0	50	30	30	30
前奏与快板	20									20
总共时间:	71			71	71	41	91	81	71	71

写下你计划要用多少分钟来练习这个技巧

实际练习的时间

总共练习的时间

高效率的练习 - 属于自己的练习时间表