

RUTINA SOLO FÓRMULA

Esta rutina puedes hacerla en 15, 20, 30 minutos o mas.

Lo mas importante es hacer cada pilar tecnico al menos 2 minutos, Sweepicking, Ejercicios de soltura y asi sucesivamente cada uno.

PRIMERO—Sweepicking

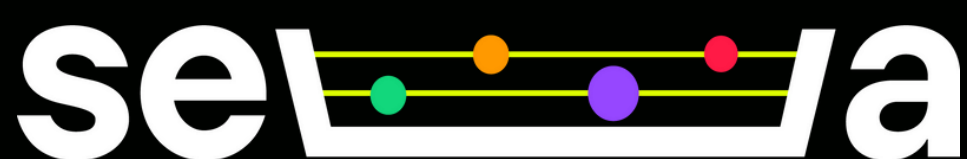
SEGUNDO – Disociación dedos

TERCERO – Rapidez & Coordinación

CUARTO – Alternate picking

QUINTO – Técnicas Mixtas

SEXTO – Improvisación SF en modo u escala.



SWEEPICKING

Velocidad mínima 60 bpm
llegar a 140 bpm

Arpeggios III

Standard tuning

♩ = 100

el.guit.

TAB

1 4/4

12 10 9 12 10 9 12 10 9 11 8 9 11 8 9 11

2

10 8 7 10 8 7 10 8 7 9 6 7 9 6 7 9

3

8 6 5 8 6 5 8 6 5 7 4 5 7 4 5 7

4

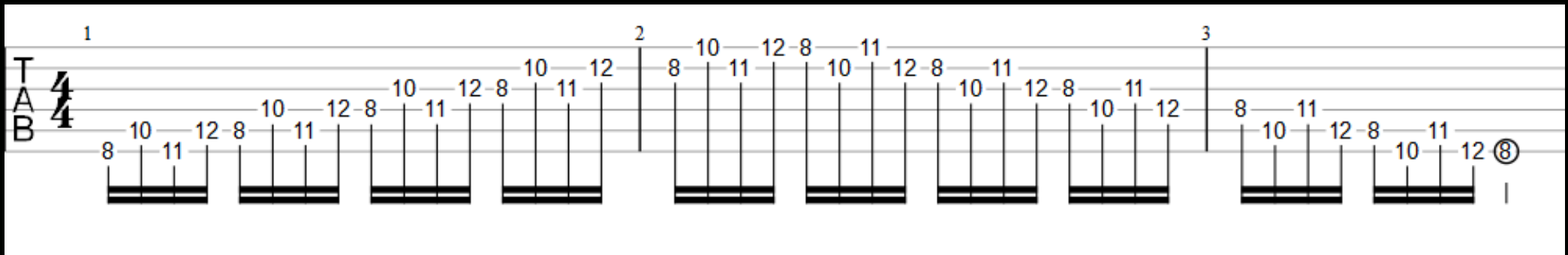
6 4 3 6 4 3 6 4 3 5 2 3 5 2 3 5

5

4 2 1 4 2 1 4 2 ②

DISOCIACIÓN DEDOS

Velocidad mimima 60 bpm
llegar a 120 bpm



RAPIDEZ & COORDINACIÓN

Velocidad mimima 60 bpm llegar a 120 bpm

Standard tuning

$\text{♩} = 100$

elguit.

1 H P H P H P H P 2 H P H P H P H P 3 8-9-8-9 9-11-9-11 9-10-9-12-10-12-10-12

4 3-4-6 4-5-6 5-6-8 6-7-9 8-9-11 9-10-12

ALTERNATE PICKING

**Velocidad mimima 60 bpm
llegar a 120 bpm**

Triplets Speed I

Standard tuning

$\text{♩} = 120$

el.guit.

TAB $\frac{3}{4}$

1 9 10 12 9 10 12 9 10 12 2 8 9 11 8 9 11 8 9 11 3 7 8 10 7 8 10 7 8 10

4 6 7 9 6 7 9 6 7 9 5 5 6 8 5 6 8 5 6 8 6 4 5 7 4 5 7 4 5 7

7 3 4 6 3 4 6 3 4 6 8 2 3 5 2 3 5 2 3 5 9 1 2 4 1 2 4 1 2 4

TÉCNICAS MIXTAS

TTD estiramiento basico

Standard tuning

 $\theta = 90$

el.guit.

1 2 3

4 5 6

IMPROVISACIÓN SOLO FÓRMULA

SF Gm Armonica

Standard tuning

el.guit.

Si no tienes tiempo, no pasa nada...

“Solo necesitas ESTRUCTURA”

En Solo Fórmula, te damos las rutinas y el sistema rotativo que se adapta a tu ritmo, para que puedas progresar sin presión y con resultados reales.

Agenda tu reunión gratuita en mi web
👉 <https://sevaguitar.com/sf> y empieza a avanzar a tu propio ritmo.

