

INTERLUDE 3 PART 4

REPEAT EACH 8-12x
SLOW-MED-FAST

① C5ADD2 CMI

② CADD2 G

③ CMIADD2 DMI

④ G5ADD2 E

⑤ GADD2 AADD2

⑥ GMIADD2 D

⑦ E5ADD2 A5ADD2

⑧ EADD2 C

⑨ EMIADD2 BMI

⑩ AADD2 AMIADD2

⑪ C5ADD2 G5ADD2

E5ADD2 A5ADD2