

# Warm-Up #1

SD  
TD  
BD

1  
R ... L ... R ...  
R ... L ... R ...  
1  
R ... L ... R ...

6  
R L R L L R L R R L R L R ... L ...  
6  
R L R L L R L R R L R L R ... L ...  
6

12  
R ... R L L R R LR L L R R L R ... L ...  
12  
R ... R L L R R LR L L R R L R ... L ...  
12

18  
R ... R R RL L LR R RL L L R  
18  
R ... R R RL L LR R RL L L R  
18