

از فصل دوم کتاب، تمرین شماره ۱

از فصل سوم کتاب تمرین های ۱۴-۱۸-۲۳-۳۰-۳۵-۴۰

از فصل چهارم کتاب، تمرین های ۱-۳-۱۳