

Planning 30 minutes / jour

www.BasseBruno.com

	4 minutes	13 minutes	13 minutes
Lundi	Echauffement	Technique	Transcription 1
Mardi	Echauffement	Gammes Arpèges	Transcription 2
Mercredi	Théorie		Impro/Compo
Jeudi	Echauffement	Technique	Transcription 1
Vendredi	Echauffement	Gammes Arpèges	Transcription 2

Utilisez un minuteur, restez concentré, déconnectez de Facebook, Mail, Youtube, etc...

Echauffement : déliateurs

Gammes / Arpèges : Travail d'une gamme ou d'un arpège, sur tout le manche dans une tonalité. Apprentissage des notes sur le manche. Réciter et chantez les notes en même temps. L'étude de la Walking Bass est idéale.

Technique : main droite (alternance index majeur, sauts de cordes, etc...), main gauche (hammers, pull offs, glissés...), jeu au médiator, slap, vitesse, travail d'un groove, d'un riff. Travaillez lentement, la qualité d'abord !

Transcription : travail sur deux chansons au choix. Avancez lentement section par section.

Impro/Compo : Improviser et/ou composez un groove ou un solo sur les gamme, arpèges, rythmes abordés le reste de la semaine.

Théorie : sans la basse, uniquement de tête, avec papier et crayon. Apprenez, révisez, consolidez vos acquis. Apprenez par coeur !