

The Basic Setup:

- [illegible]

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

3 4 2 1
(Fingers)

The Exercises:

- | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 4 | 3 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 3 | 2 | 4 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 3 | 4 | 2 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 4 | 2 | 3 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 4 | 3 | 2 |

<input type="checkbox"/>	2	1	3	4
<input type="checkbox"/>	2	1	4	3
<input type="checkbox"/>	2	3	1	4
<input type="checkbox"/>	2	3	4	1
<input type="checkbox"/>	2	4	1	3
<input type="checkbox"/>	2	4	3	1

<input type="checkbox"/>	3	1	2	4
<input type="checkbox"/>	3	1	4	2
<input type="checkbox"/>	3	2	1	4
<input type="checkbox"/>	3	2	4	1
<input type="checkbox"/>	3	4	1	2
<input type="checkbox"/>	3	4	2	1

<input type="checkbox"/>	4	1	2	3
<input type="checkbox"/>	4	1	3	2
<input type="checkbox"/>	4	2	1	3
<input type="checkbox"/>	4	2	3	1
<input type="checkbox"/>	4	3	1	2
<input type="checkbox"/>	4	3	2	1

[illegible]