

da en la
TECLA | *tu piano*
COACH

CUADERNO DE TRABAJO

TÉCNICA Y TEORÍA

niveles 1,2,3

*Piano desde cero
con 20 minutos al día*

Cómo utilizar este cuaderno

Al final de cada página encontrarás un pequeño cuadro donde poder anotar tus progresos con los ejercicios de esa página.

El tempo máximo que puedes anotar en según qué tabla son 170 o 200 bpm. Habrá algunos ejercicios que será imposible que puedas alcanzar esa velocidad (por ejemplo los que están basados en semicorcheas, o incluso en corcheas).

En todo caso, 180 bpm es más de lo que se pide a lo largo de los meses 1 y 2, así que podrás seguir progresando después de haberlo terminado.

No es necesario que llegues al tempo máximo en un ejercicio antes de practicar otros. Organízate la práctica para que sea variada, y mucho cuidado con los sobreesfuerzos. Si notas que la mano te duele, cambia de ejercicio durante unos días. No fuerces, que el peligro de tendinitis es real. No es una carrera, se trata de que seas consciente de tu progreso.

Empieza siempre con las manos por separado, y cuando hayas adquirido cierta habilidad, ponlas juntas, volviendo a un tempo bajo.

Cada vez que aumentes tempo con la mano derecha, marca una raya diagonal de derecha a izquierda. Cuando lo consigas con la mano izquierda, una raya en la otra dirección (y crearás una cruz, que significa que dominas ese tempo con ambas manos por separado).

Cuando domines un tempo con ambas manos juntas, rellena completamente de negro esa casilla. Por ejemplo:

En el ejercicio 1 ya me sale la mano derecha a 130 BPM. La mano izquierda a 120, y ambas manos juntas a 80 BPM

	OBJETIVO BPM														
	30			60			90			120			150		
Ejercicio 1															
Ejercicio 2															
Ejercicio 3															



Mano
derecha



Mano
izquierda



Dos manos
juntas

YOYÓ

- » No es un ejercicio de velocidad.
- » Apoyamos la mano en el teclado, y la subimos en vertical, con la muñeca "muerta".
- » La dejamos caer como un peso muerto por debajo del teclado
- » Levantamos la muñeca de nuevo a la posición inicial con un movimiento circular hacia el exterior del cuerpo.
- » Inspirar al levantar la mano. Expirar al dejarla caer.
- » El objetivo es transmitir a los dedos la fuerza del resto de muñeca/brazo.
- » Hacerlo sin mirar al teclado en la medida de lo posible.

1. Dejar caer la mano fofa
- 2 . Caer sobre cada uno de los dedos.
3. Caer en acorde de Quinta (Do-Sol)
4. Caer en acorde de Sexta (Do-La)
5. Intercalar entre acorde de Quinta y de Sexta.
6. Caer sobre el pulgar, cada vez en una nota diferente: do, re, mi...

SIMÉTRICO

4

[illegible]

EXPRESIÓN

- » Una mano utiliza la marea, la mano de los acordes utiliza el yoyó.
- » Una mano toca piano, y otra fuerte. Intercalar qué mano hace qué. Para mayor variedad, también se pueden hacer crescendos y decrecendos
- » Los acordes pueden ser blancas (1a,1b) o negras (2a,2b)
- » Aumentar la velocidad no es un objetivo.

1a

Exercise 1a is a short piece in 4/4 time, consisting of two measures. The right hand plays a series of chords: C4-E4 (half), F4-A4 (half), G4-B4 (half), and A4-C5 (half). The left hand plays a series of eighth notes: C3, D3, E3, F3, G3, A3, B3, C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, D5, E5, F5, G5, A5, B5, C6, D6, E6, F6, G6, A6, B6, C7, D7, E7, F7, G7, A7, B7, C8, D8, E8, F8, G8, A8, B8, C9, D9, E9, F9, G9, A9, B9, C10, D10, E10, F10, G10, A10, B10, C11, D11, E11, F11, G11, A11, B11, C12, D12, E12, F12, G12, A12, B12, C13, D13, E13, F13, G13, A13, B13, C14, D14, E14, F14, G14, A14, B14, C15, D15, E15, F15, G15, A15, B15, C16, D16, E16, F16, G16, A16, B16, C17, D17, E17, F17, G17, A17, B17, C18, D18, E18, F18, G18, A18, B18, C19, D19, E19, F19, G19, A19, B19, C20, D20, E20, F20, G20, A20, B20, C21, D21, E21, F21, G21, A21, B21, C22, D22, E22, F22, G22, A22, B22, C23, D23, E23, F23, G23, A23, B23, C24, D24, E24, F24, G24, A24, B24, C25, D25, E25, F25, G25, A25, B25, C26, D26, E26, F26, G26, A26, B26, C27, D27, E27, F27, G27, A27, B27, C28, D28, E28, F28, G28, A28, B28, C29, D29, E29, F29, G29, A29, B29, C30, D30, E30, F30, G30, A30, B30, C31, D31, E31, F31, G31, A31, B31, C32, D32, E32, F32, G32, A32, B32, C33, D33, E33, F33, G33, A33, B33, C34, D34, E34, F34, G34, A34, B34, C35, D35, E35, F35, G35, A35, B35, C36, D36, E36, F36, G36, A36, B36, C37, D37, E37, F37, G37, A37, B37, C38, D38, E38, F38, G38, A38, B38, C39, D39, E39, F39, G39, A39, B39, C40, D40, E40, F40, G40, A40, B40, C41, D41, E41, F41, G41, A41, B41, C42, D42, E42, F42, G42, A42, B42, C43, D43, E43, F43, G43, A43, B43, C44, D44, E44, F44, G44, A44, B44, C45, D45, E45, F45, G45, A45, B45, C46, D46, E46, F46, G46, A46, B46, C47, D47, E47, F47, G47, A47, B47, C48, D48, E48, F48, G48, A48, B48, C49, D49, E49, F49, G49, A49, B49, C50, D50, E50, F50, G50, A50, B50, C51, D51, E51, F51, G51, A51, B51, C52, D52, E52, F52, G52, A52, B52, C53, D53, E53, F53, G53, A53, B53, C54, D54, E54, F54, G54, A54, B54, C55, D55, E55, F55, G55, A55, B55, C56, D56, E56, F56, G56, A56, B56, C57, D57, E57, F57, G57, A57, B57, C58, D58, E58, F58, G58, A58, B58, C59, D59, E59, F59, G59, A59, B59, C60, D60, E60, F60, G60, A60, B60, C61, D61, E61, F61, G61, A61, B61, C62, D62, E62, F62, G62, A62, B62, C63, D63, E63, F63, G63, A63, B63, C64, D64, E64, F64, G64, A64, B64, C65, D65, E65, F65, G65, A65, B65, C66, D66, E66, F66, G66, A66, B66, C67, D67, E67, F67, G67, A67, B67, C68, D68, E68, F68, G68, A68, B68, C69, D69, E69, F69, G69, A69, B69, C70, D70, E70, F70, G70, A70, B70, C71, D71, E71, F71, G71, A71, B71, C72, D72, E72, F72, G72, A72, B72, C73, D73, E73, F73, G73, A73, B73, C74, D74, E74, F74, G74, A74, B74, C75, D75, E75, F75, G75, A75, B75, C76, D76, E76, F76, G76, A76, B76, C77, D77, E77, F77, G77, A77, B77, C78, D78, E78, F78, G78, A78, B78, C79, D79, E79, F79, G79, A79, B79, C80, D80, E80, F80, G80, A80, B80, C81, D81, E81, F81, G81, A81, B81, C82, D82, E82, F82, G82, A82, B82, C83, D83, E83, F83, G83, A83, B83, C84, D84, E84, F84, G84, A84, B84, C85, D85, E85, F85, G85, A85, B85, C86, D86, E86, F86, G86, A86, B86, C87, D87, E87, F87, G87, A87, B87, C88, D88, E88, F88, G88, A88, B88, C89, D89, E89, F89, G89, A89, B89, C90, D90, E90, F90, G90, A90, B90, C91, D91, E91, F91, G91, A91, B91, C92, D92, E92, F92, G92, A92, B92, C93, D93, E93, F93, G93, A93, B93, C94, D94, E94, F94, G94, A94, B94, C95, D95, E95, F95, G95, A95, B95, C96, D96, E96, F96, G96, A96, B96, C97, D97, E97, F97, G97, A97, B97, C98, D98, E98, F98, G98, A98, B98, C99, D99, E99, F99, G99, A99, B99, C100, D100, E100, F100, G100, A100, B100, C101, D101, E101, F101, G101, A101, B101, C102, D102, E102, F102, G102, A102, B102, C103, D103, E103, F103, G103, A103, B103, C104, D104, E104, F104, G104, A104, B104, C105, D105, E105, F105, G105, A105, B105, C106, D106, E106, F106, G106, A106, B106, C107, D107, E107, F107, G107, A107, B107, C108, D108, E108, F108, G108, A108, B108, C109, D109, E109, F109, G109, A109, B109, C110, D110, E110, F110, G110, A110, B110, C111, D111, E111, F111, G111, A111, B111, C112, D112, E112, F112, G112, A112, B112, C113, D113, E113, F113, G113, A113, B113, C114, D114, E114, F114, G114, A114, B114, C115, D115, E115, F115, G115, A115, B115, C116, D116, E116, F116, G116, A116, B116, C117, D117, E117, F117, G117, A117, B117, C118, D118, E118, F118, G118, A118, B118, C119, D119, E119, F119, G119, A119, B119, C120, D120, E120, F120, G120, A120, B120, C121, D121, E121, F121, G121, A121, B121, C122, D122, E122, F122, G122, A122, B122, C123, D123, E123, F123, G123, A123, B123, C124, D124, E124, F124, G124, A124, B124, C125, D125, E125, F125, G125, A125, B125, C126, D126, E126, F126, G126, A126, B126, C127, D127, E127, F127, G127, A127, B127, C128, D128, E128, F128, G128, A128, B128, C129, D129, E129, F129, G129, A129, B129, C130, D130, E130, F130, G130, A130, B130, C131, D131, E131, F131, G131, A131, B131, C132, D132, E132, F132, G132, A132, B132, C133, D133, E133, F133, G133, A133, B133, C134, D134, E134, F134, G134, A134, B134, C135, D135, E135, F135, G135, A135, B135, C136, D136, E136, F136, G136, A136, B136, C137, D137, E137, F137, G137, A137, B137, C138, D138,

* 1b y 2b igual pero al revés, corcheas en dcha, y acordes en izq

[illegible]

OBJET

	OBJETIVO BPM														
	30			60			90			120			150		
La menor															
Fa Mayor															
Sol Mayor															
DoM - Lam															
FaM - SolM															

OBJE

	OBJETIVO BPM														
	30			60			90			120			150		
DoM - SoIM															
Ternario DoM-Lam-SoIM															

OBJE

	OBJETIVO BPM														
	30			60			90			120			150		
Do-Mim-FaM-Sol															
Do-Lam-Mim-Sol															

Semana 5

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Ejercicio La Menor 1

Alba Berná



Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Ejercicio Do Mayor y La menor

Alba Berná

1 Do (C) Lam (Am) 2 Do (C)

9 Lam (Am) Do (C)

17 Lam (Am) Do (C)

25 Lam (Am) Do (C)

Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Ejercicio Fa Mayor 1

Alba Berná



Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Ejercicio Sol Mayor 1

Alba Berná

1 3 5 1 5 2 1

9 5 2 1 2 1 3 5 1 2 2 1

18 5 1 5 2 5 2 1 2 5 2

26

Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Ejercicio Fa Mayor y Sol Mayor

Alba Berná

1 Fa (F) 3 Sol (G) 2 Fa (F) 1 3

9 1 3 Sol (G) 1 3 1 3 5 3 Fa (F) 1 3 1 3

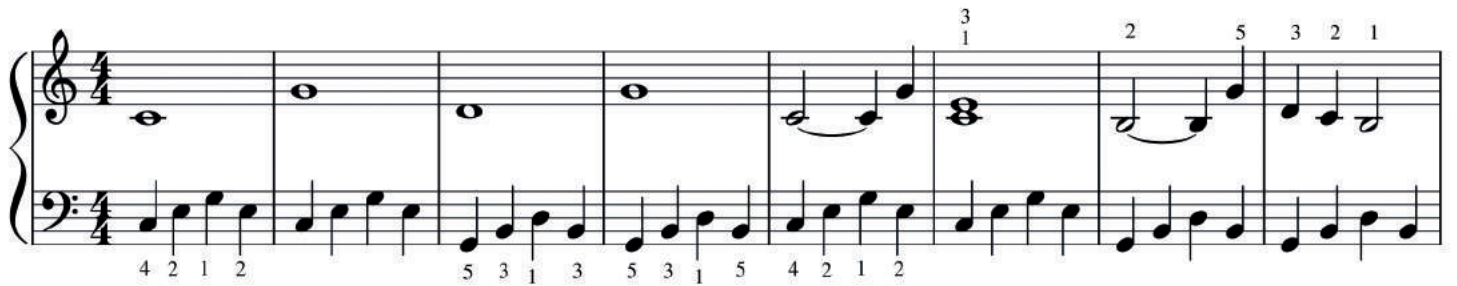
17 Sol (G) Fa (F) 1 5 3 5

25 Sol (G) Fa (F) 1 5 1 3

Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Semana 3 | Do Mayor - Sol Mayor

Alba Berná



Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Ejercicio Ternario 1

Do - Lam - Sol

Alba Berná

Do(C) Sol(G) Lam(Am) Sol(G) Do(C)

7 Sol(G) Lam(Am) Sol(G) Lam(Am) Sol(G) Do(C)

Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Do Lam Rem Sol

Piano desde Cero (S4)

Alba Berná

Ejercicio 1

1 Do (C) Lam (Am) Rem (Dm) Sol (G)

The exercise is in 4/4 time. It consists of four measures, each with a specific chord and a corresponding melodic line in the right hand and a bass line in the left hand. Fingerings are indicated by numbers 1 and 2 above the notes.

Ejercicio 2

1 Do (C) 5 Lam (Am) 5 Rem (Dm) Sol (G)

The exercise is in 3/4 time. It consists of six measures, each with a specific chord and a corresponding melodic line in the right hand and a bass line in the left hand. Fingerings are indicated by numbers 1, 2, 3, 4, and 5 above the notes.

9 Do (C) Lam (Am) 13 Rem (Dm) Do (C)

The exercise is in 3/4 time. It consists of four measures, each with a specific chord and a corresponding melodic line in the right hand and a bass line in the left hand. Fingerings are indicated by numbers 1, 2, 3, 4, and 5 above the notes.

Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Do Mim Fa Sol

Semana 4

Alba Berná



Semana 5

Semana 6

Semana 7

Semana 8

[illegible]

Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Re Mayor

Alba Berná

Mes 2 - Semana 5

► Ejercicio Día 1



► Ejercicio Día 3



Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Mi Mayor

Alba Berná

Mes 2 - Semana 5

► Ejercicio Día 2



► Ejercicio Día 4



Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Do Re Sol

Semana 5

Alba Berná



Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Do Sol Lam

Semicorcheas y tresillos

Alba Berná

► Ejercicio Día 7

C G Am G C G Am G C

3 1 2 1

4 2 5 3 5 3 5 3 4

► Ejercicio Día 8

C G Am G C

3 3 3 3

Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Si bemol

Semana 6

► Ejercicio Día 9

Alba Berná

5

1 2 3 3 2 4 3

5 1 5 2 1 2 3 4 5

► Ejercicio Día 10

5 2 5 3 4

Gm F Eb F Gm

Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Pedal sostenido

Alba Berná

► Ejercicio Día 13



► Ejercicio Día 14



Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Do Re Sol

Alba Berná

Semana 7 - Pedal y Dinámicas

C D G D C D G

2 1 5 1 5 1 5 4 1 3 5 1 3 *rall.*

f

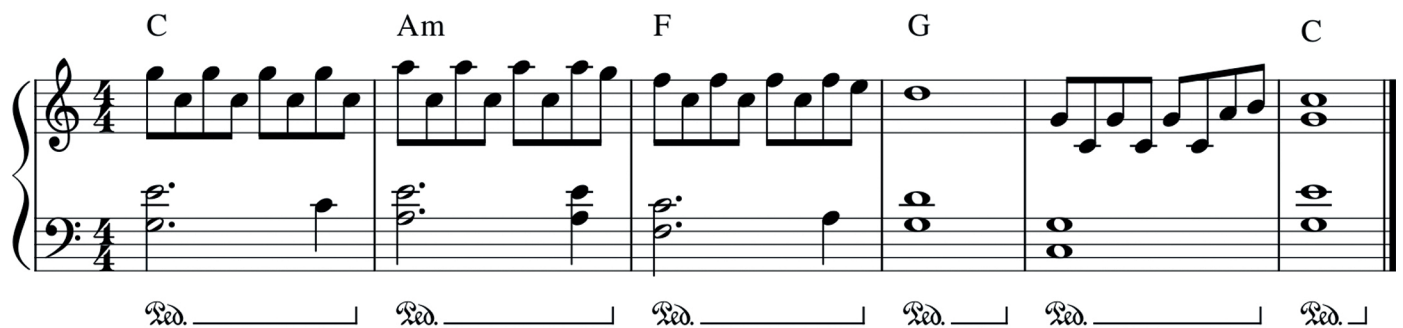
Ped. — Ped. — Ped. — Ped. — Ped. — Ped. — Ped. —

Curso piano desde cero con 20 minutos al día

S8 - Intervalos

Alba Berná

► Ejercicio Día 19



Musical notation for Ejercicio Día 19, featuring a 4/4 time signature and a key signature of one flat (Bb). The exercise consists of six measures, each with a specific chord indicated above the staff: C, Am, F, G, C, and C. The notation includes a treble clef and a bass clef. The first five measures are marked with a 'Red.' (Reduction) symbol, indicating a simplified version of the exercise. The final measure is marked with a 'Red.' symbol and a double bar line.

► Ejercicio Día 20



Musical notation for Ejercicio Día 20, featuring a 4/4 time signature and a key signature of one flat (Bb). The exercise consists of four measures, each with a specific chord indicated above the staff: Dm, Em, F, G, Dm, Em, F, and C. The notation includes a treble clef and a bass clef. The first three measures are marked with a 'Red.' (Reduction) symbol, indicating a simplified version of the exercise. The final measure is marked with a 'Red.' symbol and a double bar line.

Curso piano desde cero con 15 minutos al día

Sol Re Mi menor

Semicorcheas y tresillos | Cambio de escala

Alba Berná

► Ejercicio Día 21

Sheet music for Ejercicio Día 21, featuring the Sol Re Mi menor scale. The piece is in 4/4 time and consists of two measures. The first measure contains a G major chord, a D major chord, an E minor chord, and a D major chord. The second measure contains a G major chord, a D major chord, an E minor chord, a D major chord, and a G major chord. The bass line features a continuous eighth-note pattern with fingerings 4, 2, 5, 3, 5, 3, 5, 3, 5, 4. The treble line includes fingerings 3, 1, 2, 1 for the first measure and 3, 1 for the second measure.

► Ejercicio Día 22

Sheet music for Ejercicio Día 22, featuring the Sol Re Mi menor scale. The piece is in 4/4 time and consists of four measures. The first measure contains a G major chord, a D major chord, an E minor chord, and a G major chord. The bass line features a continuous eighth-note pattern with fingerings 4, 5, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3. The treble line includes fingerings 3, 3, 3, 3 for the first measure and 3, 3 for the second measure. The piece concludes with a double bar line.

Acordes Escalas

Do Mayor | Sol Mayor | Fa Mayor

C Dm Em F G Am Bdim C₁

Red. Simile...

9 G Am Bm C D Em Fdim G₁

Red. Simile...

17 F Gm Am Bbm C Dm Edim F₁

Red.