

## Metronome settings for Ten Minute Guitar Workout - Beats / Minute

### Chart one

Level	Ex 1	Ex 2	Ex 3	Ex 4	Ex 5
A+	30	56	104	72	50
A	28	52	96	66	48
A-	26	48	88	60	45
B+	24	42	80	52	43
B	22	38	68	46	40
B-	20	34	60	40	35
C+	17	30	52	36	30
C	15	24	44	30	25
C-	12	20	32	22	20
D+	10	14	24	18	15
D	7	10	16	12	10
D-	5	6	12	8	5

### Chart two

Level	Ex 1	Ex 2	Ex 3	Ex 4	Ex 5
A+	70	60	105	200	50
A	66	54	98	180	45
A-	62	50	91	160	40
B+	58	46	84	140	35
B	54	42	70	120	30
B-	50	38	63	100	25
C+	46	34	56	80	20
C	40	30	49	60	15
C-	34	26	42	40	10
D+	30	22	35	20	8
D	24	18	21	16	5
D-	20	10	14	10	4

### Chart three

Level	Ex 1	Ex 2	Ex 3	Ex 4	Ex 5
A+	120	111	175	240	98
A	111	105	168	222	84
A-	105	99	161	210	70
B+	99	90	154	180	63
B	93	81	140	150	56
B-	87	75	126	132	49
C+	81	66	112	108	42
C	75	60	105	90	35
C-	66	51	91	72	28
D+	57	45	84	60	21
D	45	36	70	42	14
D-	36	30	35	30	7

### Chart four

Level	Ex 1	Ex 2	Ex 3	Ex 4	Ex 5
A+	160	128	210	90	108
A	152	120	196	84	96
A-	144	112	182	78	84
B+	136	104	154	66	72
B	124	100	140	60	72
B-	112	88	126	54	60
C+	100	84	112	42	48
C	92	76	105	36	36
C-	80	68	98	24	36
D+	72	60	84	18	24
D	64	48	70	12	24
D-	56	40	56	6	12

**Chart five**

Level	Ex 1	Ex 2	Ex 3	Ex 4	Ex 5
A+	95	90	105	82.5	195
A	87.5	84	98	75	182
A-	82.5	78	91	67.5	143
B+	75	72	84	62.5	130
B	67.5	66	77	57.5	117
B-	57.5	60	70	50	104
C+	47.5	54	63	45	78
C	37.5	48	56	37.5	65
C-	32.5	42	49	32.5	52
D+	25	30	35	27.5	39
D	17.5	18	21	20	26
D-	12.5	12	14	12.5	13

**Chart six**

Level	Ex 1	Ex 2	Ex 3	Ex 4	Ex 5
A+	55	207	119	84	120
A	52.5	189	112	76	114
A-	50	171	105	68	108
B+	45	153	91	64	102
B	40	135	84	60	96
B-	37.5	117	77	52	84
C+	32.5	99	63	44	72
C	30	72	56	40	60
C-	25	63	49	32	48
D+	22.5	45	42	28	36
D	20	27	35	20	24
D-	17.5	18	21	12	18