

CC's Rhythmus Gym 1: Biceps

Workout 1



Claus Carsten Behrendt

Nr. 1 Warmup Routine (Sprechen) o o o



Nr. 2 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 3 Aufwärmatz (Instrument) o o o



Nr. 4 Arbeitssatz (Instrument) o o o



Nr. 5 Literatur-Arbeitssatz 1 (Above and Beyond) o o o



Nr. 6 Literatur-Arbeitssatz 2 (Ghosts Of The Lost Ship) o o o



Nr. 7 Fitness Test 1 (Sprechen) o o o


[Link zum Workout-Video: https://youtu.be/awWWTi_7784](https://youtu.be/awWWTi_7784)

[Wie funktioniert das Rhythmus Gym? https://youtu.be/ig2kLdSPirQ](https://youtu.be/ig2kLdSPirQ)
