

## 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-Satz 1 (Above and Beyond) o o o



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



## Nr. 7 Fitness Test 1 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>

