

CC's Rhythmus Gym 1: Bizeps

Workout 3



Claus Carsten Behrendt

Nr. 15 Warm-up routine (Sprechen) o o o



Nr. 16 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 17 Aufwärmssatz (Instrument) o o o



Nr. 18 Arbeitssatz (Instrument) o o o



Nr. 19 Literatur-Arbeitssatz 1 (Fantastic Creatures) o o o



Nr. 20 Literatur-Arbeitssatz 2 (Dragon Fight) o o o



Nr. 21 Fitness Test 3 o o o



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



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

