

CC's Rhythmus Gym 1: Bizeps

Workout 4



13

Claus Carsten Behrendt

Nr. 22 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 22 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 22 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Sax in Es

Nr. 22 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Horn in F

Nr. 22 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 22 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Tuba in C

Nr. 22 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Klavier

Nr. 23 Stretching (Sprechen) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 23 Stretching (Sprechen) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 23 Stretching (Sprechen) o o o

Sax Es

Nr. 23 Stretching (Sprechen) o o o

Horn in F

Nr. 23 Stretching (Sprechen) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 23 Stretching (Sprechen) o o o

Tuba in C

Nr. 23 Stretching (Sprechen) o o o

Klavier

Nr. 24 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 24 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 24 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Sax in Es

Nr. 24 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Horn in F

Nr. 24 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 24 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Tuba in C

Nr. 24 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Klavier

Nr. 25 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 25 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 25 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Sax in Es

Nr. 25 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Horn in F

Nr. 25 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 25 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Tuba in C

Nr. 25 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Klavier

Nr. 26 Literatur-Arbeitssatz 1 (Canticum) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 26 Literatur-Arbeitssatz 1 (Canticum) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 26 Literatur-Arbeitssatz 1 (Canticum) o o o

Sax in Es

Nr. 26 Literatur-Arbeitssatz 1 (Canticum) o o o

Horn in F

Nr. 26 Literatur-Arbeitssatz 1 (Canticum) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 26 Literatur-Arbeitssatz 1 (Canticum) o o o

Tuba in C

Nr. 26 Literatur-Arbeitssatz 1 (Canticum) o o o

Klavier

Nr. 27 Literatur-Arbeitssatz 2 (Let's get Loud) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 27 Literatur-Arbeitssatz 2 (Let's get Loud) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 27 Literatur-Arbeitssatz 2 (Let's get Loud) o o o

Sax in Es

Nr. 27 Literatur-Arbeitssatz 2 (Let's get Loud) o o o

Horn in F

Nr. 27 Literatur-Arbeitssatz 2 (Let's get Loud) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 27 Literatur-Arbeitssatz 2 (Let's get Loud) o o o

Tuba in C

Nr. 27 Literatur-Arbeitssatz 2 (Let's get Loud) o o o

Klavier

Nr. 28 Fitness Test 4 (Sprechen) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 28 Fitness Test 4 (Sprechen) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 28 Fitness Test 4 (Sprechen) o o o

Sax in Es

Nr. 28 Fitness Test 4 (Sprechen) o o o

Horn in F

Nr. 28 Fitness Test 4 (Sprechen) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 28 Fitness Test 4 (Sprechen) o o o

Tuba in C

Nr. 28 Fitness Test 4 (Sprechen) o o o

Klavier

Link zum Workout Video: <https://youtu.be/3baXlzVAvZM>



Wie funktioniert das Rhythmus Gym? <https://youtu.be/ig2kLdSPirQ>

