

# CC's Rhythmus Gym 1: Biceps

## Workout 4



Claus Carsten Behrendt

Nr. 22 Warmup Routine (Sprechen) o o o



Nr. 23 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 24 Aufwärmatz (Instrument) o o o



Nr. 25 Arbeitssatz (Instrument) o o o



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



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



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



*Solo*

*Tutti*

*Solo*

*Tutti*

*Solo*

*Tutti*

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



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

