

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 Aufwärmssatz (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



[Link zum Workout Video: https://youtu.be/3baXlzVAvZM](https://youtu.be/3baXlzVAvZM)



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