

CC's Rhythmus Gym 1: Biceps

Workout 5



Claus Carsten Behrendt

Nr. 29 Warmup Routine (Sprechen) o o o



Nr. 30 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 31 Aufwärmssatz (Instrument) o o o



Nr. 32 Arbeitssatz (Instrument) o o o



Nr. 33 Literatur-Arbeitssatz 1 (Book of Love) o o o



Nr. 34 Literatur-Arbeitssatz 2 (Kaze No Mai) o o o



Nr. 35 Fitness Test 5 (Spielen) o o o



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



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

