

# 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 Aufwärmatz (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](https://youtu.be/3uTqjccyEBA)



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

