

CC's Rhythmus Gym 1: Biceps

Workout 6



Claus Carsten Behrendt

Nr. 36 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 36 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 36 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Sax in Es

Nr. 36 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Horn in F

Nr. 36 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 36 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Tuba in C

Nr. 36 Warmup Routine (Sprechen) o o o

Klavier

Nr. 37 Stretching (Sprechen) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 37 Stretching (Sprechen) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 37 Stretching (Sprechen) o o o

Sax Es

Nr. 37 Stretching (Sprechen) o o o

Horn in F

Nr. 37 Stretching (Sprechen) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 37 Stretching (Sprechen) o o o

Tuba in C

Nr. 37 Stretching (Sprechen) o o o

Klavier

Nr. 38 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 38 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 38 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Sax in Es

Nr. 38 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Horn in F

Nr. 38 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 38 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Tuba in C

Nr. 38 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Klavier

Nr. 39 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 39 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 39 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Sax in Es

Nr. 39 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Horn in F

Nr. 39 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 39 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Tuba in C

Nr. 39 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Klavier

Nr. 40 Literatur-Arbeitssatz 1 (Overdrive) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 40 Literatur-Arbeitssatz 1 (Overdrive) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 40 Literatur-Arbeitssatz 1 (Overdrive) o o o

Sax in Es

Nr. 40 Literatur-Arbeitssatz 1 (Overdrive) o o o

Horn in F

Nr. 40 Literatur-Arbeitssatz 1 (Overdrive) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 40 Literatur-Arbeitssatz 1 (Overdrive) o o o

Tuba in C

Nr. 40 Literatur-Arbeitssatz 1 (Overdrive) o o o

Klavier

Nr. 41 Literatur-Arbeitssatz 2 (I'll be there) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 41 Literatur-Arbeitssatz 2 (I'll be there) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 41 Literatur-Arbeitssatz 2 (I'll be there) o o o

Sax in Es

Nr. 41 Literatur-Arbeitssatz 2 (I'll be there) o o o

Horn in F

Nr. 41 Literatur-Arbeitssatz 2 (I'll be there) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 41 Literatur-Arbeitssatz 2 (I'll be there) o o o

Tuba in C

Nr. 41 Literatur-Arbeitssatz 2 (I'll be there) o o o

Klavier

Nr. 42 Fitness Test 6 (Sprechen) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 42 Fitness Test 6 (Sprechen) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 42 Fitness Test 6 (Sprechen) o o o

Sax in Es

Nr. 42 Fitness Test 6 (Sprechen) o o o

Horn in F

Nr. 42 Fitness Test 6 (Sprechen) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 42 Fitness Test 6 (Sprechen) o o o

Tuba in C

Nr. 42 Fitness Test 6 (Sprechen) o o o

Klavier

Link zum Workout Video: <https://www.youtube.com/watch?v=RuMyUFaFfPQ>



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

