

Trainingsplan AMBITIONIERT (6x pro Woche – mehr als 90 Min.)

Woche:	Aufwärmen	Techniktraining Aufbau & Geläufigkeit /evtl. Special Interest	Playlist Die ersten 3 Stücke der Playlist je 3x nacheinander	Üben eines Abschnitts aus der Playlist 5 x 10 Whd.	Üben eines neuen Musikstückes 5 x 10 Wdh.
	5 – 10 Min.	10 Min.	ca. 30 Min.	ca. 25 – 30 Min.	ca. 25 – 30 Min.
Datum []	· Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding	Nr.	1: 2: 3:	Stück: Takte: Tempo:	Stück: Takte: Tempo:
Datum []	· Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding	Nr.	1: 2: 3:	Stück: Takte: Tempo:	Stück: Takte: Tempo:
Datum []	· Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding	Nr.	1: 2: 3:	Stück: Takte: Tempo:	Stück: Takte: Tempo:
Datum []	· Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding	Nr.	1: 2: 3:	Stück: Takte: Tempo:	Stück: Takte: Tempo:
Datum []	· Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding	Nr.	1: 2: 3:	Stück: Takte: Tempo:	Stück: Takte: Tempo:
Datum []	· Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding	Nr.	1: 2: 3:	Stück: Takte: Tempo:	Stück: Takte: Tempo: