

Trainingsplan BASIC (5x pro Woche – 30 Min.)

Woche:	Aufwärmen	Techniktraining Aufbau & Geläufigkeit	Üben des Musikstückes 4-5 Serien à 8-10 Wiederholungen
	5 Min.	5 Min.	ca. 20 Min.
Datum []	<ul style="list-style-type: none"> · Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding 	Nr.	Stück: Takte: Tempo:
Datum []	<ul style="list-style-type: none"> · Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding 	Nr.	Stück: Takte: Tempo:
Datum []	<ul style="list-style-type: none"> · Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding 	Nr.	Stück: Takte: Tempo:
Datum []	<ul style="list-style-type: none"> · Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding 	Nr.	Stück: Takte: Tempo:
Datum []	<ul style="list-style-type: none"> · Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding 	Nr.	Stück: Takte: Tempo: