

Trainingsplan GUTER SCHNITT (6x pro Woche – ca. 75 Min.)

Woche:	Aufwärmen	Techniktraining Aufbau & Geläufigkeit /evtl. Special Interest	Üben des Musikstückes 4-5 Serien à 8-10 Wdh.	Üben des Musikstückes bzw. Aufbautechnik 4-5 Serien à 8-10 Wdh.
	5 Min.	5 Min.	ca. 25 – 30 Min.	ca. 25 – 30 Min.
Datum []	· Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding	Nr.	Stück: Takte: Tempo:	Aufbautechnik
Datum []	· Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding	Nr.	Stück: Takte: Tempo:	Stück: Takte: Tempo:
Datum []	· Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding	Nr.	Stück: Takte: Tempo:	Stück: Takte: Tempo:
Datum []	· Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding	Nr.	Stück: Takte: Tempo:	Aufbautechnik
Datum []	· Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding	Nr.	Stück: Takte: Tempo:	Stück: Takte: Tempo:
Datum []	· Ankommen · Reiben & Dehnen · Grounding	Nr.	Stück: Takte: Tempo:	Stück: Takte: Tempo: