TVŮJ CÍL
PRO TENTO MĚSÍC

SEPIŠ SI 4 VĚCI PODLE DŮLEŽITOSTI, VE KTERÝCH SE CHCEŠ ZLEPŠIT

(např. čtení not, akordy, hru s dopadem,
hru s nahrávkami, techniku legato ...)

1.

2.

3.

4.

TVŮJ CÍL
PRO TENTO TÝDEN
ZAMĚŘENÝ NA URČITOU TECHNIKU

NAPIŠ SI, V ČEM KONRÉTNĚ BY SES CHTĚL/A ZLEPŠIT V NÁSLEDUJÍCÍM TÝDNU

za týden se nedá procvičit vše, vyber si proto jen jednu věc - techniku (např. akordy nebo hru s dopadem) a na tu se zaměř

TENTO TÝDEN SE ZAMĚŘÍM NA:

	CVIČIL/A JSEM?	JAK DLOUHO	CÍTÍM ZLEPŠENÍ?
PONDĚLÍ	☐		ANO/NE
ÚTERÝ	☐		ANO/NE
STŘEDA	☐		ANO/NE
ČTVRTEK	☐		ANO/NE
PÁTEK	☐		ANO/NE
SOBOTA	☐		ANO/NE
NEDĚLE	☐		ANO/NE

TVŮJ TÝDENNÍ
CVIČEBNÍ ŘÁD
KOMPLEXNÍ CVIČENÍ

	CVIČIL/A JSEM?	JAK DLOUHO
PONDĚLÍ	☐	
ÚTERÝ	☐	
STŘEDA	☐	
ČTVRTEK	☐	
PÁTEK	☐	
SOBOTA	☐	
NEDĚLE	☐	

CO MĚ NEJVÍC BAVILO?
TENTO MĚSÍC

NAPIŠ SI 3 VĚCI, KTERÉ TĚ BĚHEM CVIČENÍ NA KYTARU NEJVÍC BAVILY

(např. zlepšení, relaxace, radost, těšení se na kytaru, cvičení ...)

1.

2.

3.