

Fiche programme hebdomadaire

Semaine du / ... / 2018 au ... / ... / 2018

① Lundi

Séance de 45 minutes :

- ☒ Echauffements et assouplissements sans baguette (**5 minutes**).
- ☒ Echauffement sur le pad (**10 minutes**) : rudiments, pyramide, accélération, etc ...
- ☒ Exercices techniques (**15 minutes**) :
 - Rudiments :
 - **ou** Indépendance / Coordination :
 - **ou** Technique de mains ou de pieds (jeu décroisé, double pédale, etc ...) :
 - **ou** Travail sur un enchaînement / sur un rythme / sur un break (décomposition) :
 - **ou**
- ☒ Jeu sur de la musique (**15 minutes**) :
 - Titre :
 - Travail sur un enchaînement / sur un rythme / sur un break (application) :
 - ou Travail sur une boucle :
 - ou Improvisation (jeu libre) :

Notes sur la séance :

② Mardi

Séance de 15 minutes :

- ☒ Echauffements et assouplissements sans baguette (**5 minutes**).
- ☒ Echauffement sur le pad (**5 minutes**).
- ☒ Exercices techniques (**5 minutes**) :

Notes sur la séance :

③ Mercredi

Séance de 30 minutes :

- ☒ Echauffements & assouplissements sans baguette (**5 minutes**).
- ☒ Echauffement sur le pad (**10 minutes**).
- ☒ Jeu sur de la musique (**15 minutes**)
 - Titre :
 - Travail sur

Notes sur la séance :

4 Jeudi

Séance de 15 minutes :

- ☒ Echauffements et assouplissements sans baguette (5 minutes).
- ☒ Echauffement sur le pad (5 minutes).
- ☒ Exercices techniques (5 minutes) :

Notes sur la séance :

5 Vendredi

Séance de 30 minutes :

- ☒ Echauffements & assouplissements sans baguette (5 minutes).
- ☒ Echauffement sur le pad (10 minutes).
- ☒ Exercices techniques (15 minutes) :

Notes sur la séance :

6 Samedi

Séance de 45 minutes :

- ☒ Echauffements et assouplissements sans baguette (5 minutes).
- ☒ Echauffement sur le pad (10 minutes).
- ☒ Jeu sur de la musique (15 minutes)
 - Titre :
 - Travail sur
- ☒ Jeu libre sur de la musique (15 minutes)
 - Titre :

Notes sur la séance :

7 Dimanche

Séance de 45 minutes :

- ☒ Echauffements et assouplissements sans baguette (5 minutes).
- ☒ Echauffement sur le pad (10 minutes).
- ☒ Jeu sur de la musique (15 minutes)
 - Titre :
 - Travail sur
- ☒ Jeu libre sur de la musique (15 minutes)
 - Titre :

Notes sur la séance :



Rim Shot & Ghost Note – Janvier 2018

www.rimshotetghostnote.fr /// contact@rimshotetghostnote.fr