

kalendaryz adwentowy wokalistów

Instrukcje:

1. Przez 24 dni, zaczynając 1 grudnia, monitoruj swoje treningi wokalne.
2. Dokładnie zapisuj ile ćwiczyłeś/eś głos w danym dniu. Jeśli sobie odpuszczasz to zapisz dlaczego!
3. Wykorzystaj zadania/podpowiedzi przypisane niektórym dniom.
4. Zaznaczaj ile szklanek wody wypijałeś/eś w danym dniu (1 zakolorowana kropka = 1 wypita szklanka).
5. Pamiętaj! Podśpiewywanie sobie piosenek to nie trening!

1	2	3 Dziś inhalacje nawilżające!	4	5 Dziś prócz ćwiczeń zaśpiewaj coś świątecznego!	6 Odbierz prezent z Youtube!
7 Dziś inhalacje nawilżające!	8	9	10	11	12
13 Dziś prócz ćwiczeń zaśpiewaj coś świątecznego!	14	15	16 Dziś inhalacje nawilżające!	17	18
19	20 Dziś prócz ćwiczeń zaśpiewaj coś świątecznego!	21	22	23 A może nagrzasz dziś coś świątecznego i wrzucisz online?	24 Odbierz prezent z bloga i podsumuj swoją pracę :)