

# Metodo StrimPlanning®

1 Ora

[www.ChitarraFacile.com](http://www.ChitarraFacile.com)



## 5 Minuti - Preparazione

Prepara la strumentazione, controlla la postura e fai un minimo di stretching del corpo.



## 8 Minuti - Riscaldamento

Esercizi di riscaldamento a metronomo.



2

## 15 Minuti - Studio/Pratica

Guarda o leggi la lezione che devi fare. Se l'hai già fatto trasforma questo slot in pratica (vedi dopo).



1

## 18 Minuti - Pratica

Metti in pratica gli esercizi della lezione del corso che stai studiando in questo momento, o studia un brano.



## 9 Minuti - Svago

Puoi improvvisare o suonare dei brani che già conosci.



## 2 Minuti - Smontare

Fine della sessione. Smonta la strumentazione e sistema.

