

Třéninkový plán pro krásnější barvu hlasu

DEN

VIDEO-STUDIUM

TRÉNINK

ČAS TRÉNINKU

Pondělí

1



3 techniky pro
hezčí barvu
hlasu



- ☐ Rezonance hrudi
- ☐ Odfiltrování nosu



UNIVERZÁLNÍ ROZCVÍČKA
_____ minut(a)

Úterý

2

Jak otevřít
hlas



- ☐ Vnímám krk
- ☐ Živám
- ☐ Otevírám prostor

HLASOVÝ FITNESS
_____ minut(y)

Středa

3

Dvě finty
do praxe



- ☐ Ruka na hrudi
- ☐ brumendo
- ☐ Zhořším během dne

UNIVERZÁLNÍ ROZCVÍČKA
_____ minut(os)

Čtvrtek

4

Jak otevřít
hlas, když
se zadrhne



- ☐ nádech před zívnutím
- ☐ odzhořeno v praxi
- ☐ vnímám krk



HLASOVÝ FITNESS
_____ minut(āz)

Pátek

5

3 nej techniky
z rozcvíčky



- ☐ při dech
- ☐ rosol
- ☐ zívání



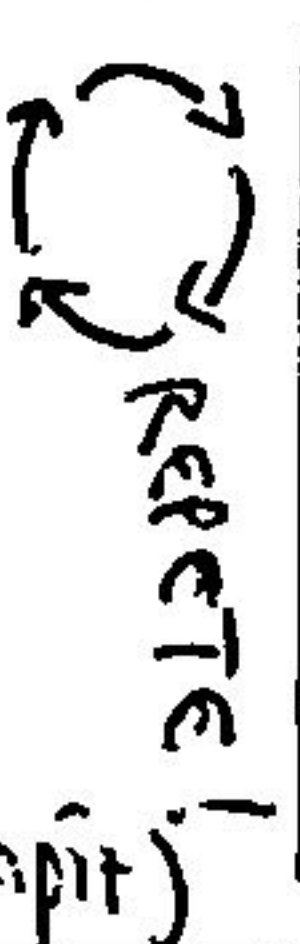
ROZCVÍČKA PRO
NAHRÁVÁNÍ
_____ minut

Sobota

6

Jak trénovat
(nejen)
Otevření hlasu

- ☐ techniky opakuji
několikrát za den
- ☐ ruka na hrudi
- ☐ používám tenhle zatracený papír



ROZCVÍČKA PROTI
NERVOZITĚ
_____ minut

Neděle

7

3 nej technik
pro
váš hlas



- ☐ umím zamručet
- ☐ rezonuje hrudi
- ☐ nešeptám



HLASOVÝ FITNES
_____ hodin

he he!



ODKAZY NA VIDEA
POSÍLÁM EMAILEM



PLŇ & ZAŠKRTNI SI
HOTOVÉ ÚKOLY



TRÉNUJ POMOCÍ
TĚCHTO VIDEÍ A
ZAPÍŠ SI KOLIK MINUT
SI TOMU DAL(A)