

קורס פיתוח קול – תוכנית אימונים

חודש 1					
שבוע 1	יום 1	יום 2	יום 3	יום 4	
	הקדמה	מתיחות ונשימות	יום תרגול	יום תרגול	
שבוע 2	יום 1	יום 2	יום 3		
	האף	יום תרגול	יום תרגול		
שבוע 3	יום 1	יום 2	יום 3		
	זמזומים	יום תרגול	יום תרגול		
שבוע 4	יום 1	יום 2	יום 3		
	החיך הרך - הגשר	יום תרגול	יום תרגול		

חודש 2					
שבוע 1	יום 1	יום 2	יום 3		
	צרידות	יום תרגול	יום תרגול		
שבוע 2	יום 1	יום 2	יום 3		
	תרגילי הרפיה	יום תרגול	יום תרגול		
שבוע 3	יום 1	יום 2	יום 3		
	סרעפת אף וגשר	יום תרגול	יום תרגול		
שבוע 4	יום 1	יום 2	יום 3		
	אוטפוט	יום תרגול	יום תרגול		

חודש 3					
שבוע 1	יום 1	יום 2	יום 3		
	מנעד	יום תרגול	יום תרגול		
שבוע 2	יום 1	יום 2	יום 3		
	דינמיקה	יום תרגול	יום תרגול		
שבוע 3	יום 1	יום 2	יום 3		
	פרפורים	יום תרגול	יום תרגול		
שבוע 4	יום 1	יום 2	יום 3		
	ING	יום תרגול	יום תרגול		



קורס פיתוח קול ■ תוכנית אימונים ל-5 חודשים

כל הזכויות שמורות לנגינה אונליין בע"מ. כל העתקה / הפצה של חומר זה ללא אישור אסורה בהחלט ©

קורס פיתוח קול – תוכנית אימונים - המשך

חודש 4						
		יום 3		יום 2		יום 1
		יום תרגול		יום תרגול		מפתח פה
		יום 3		יום 2		יום 1
		יום תרגול		יום תרגול		זזית הראש
		יום 3		יום 2		יום 1
		יום תרגול		יום תרגול		יציבות קולית
		יום 3		יום 2		יום 1
		יום תרגול		יום תרגול		מוזיקליות

חודש 5						
		יום 3		יום 2		יום 1
		יום תרגול		יום תרגול		סלסולים
		יום 3		יום 2		יום 1
		יום תרגול		יום תרגול		פלצט
		יום 3		יום 2		יום 1
		יום תרגול		יום תרגול		צלילים גבוהים
יום 4		יום 3		יום 2		יום 1
סיכום ופרידה...		יום תרגול		יום תרגול		חימום הזהב



קורס פיתוח קול ■ תוכנית אימונים ל-5 חודשים

כל הזכויות שמורות לנגינה אונליין בע"מ. כל העתקה / הפצה של חומר זה ללא אישור אסורה בהחלט ©