



## **Comece seu aquecimento: (20 minutos antes de utilizar sua voz)**

Evite lesões e prepare sua voz para o treino!

Sim Não Talvez ( 20 segundos cada)  
Gire os ombros pra frente e para trás (faça bolinha) 10 x  
Rotação de língua (5 x para cada lado)  
Boceje  
Faça caretas  
Jogue beijinho (10 x)  
Exercite com a rolha  
Respire e solte com Bochechão (1 minuto)  
Caminhãozinho (bem suave) 1 minuto  
hummm com sim (1 minuto)  
hummm com não (1 minuto)  
hummm com talvez (1 minuto)  
Sugue o macarrão (5x)  
tubo de silicone ( até 3 minutos)

Caso for ensaiar, pare aqui! E cante seu repertório!

x-----x-----x

## **TREINO DIÁRIO COM DISPOSITIVOS**

Mulheres: fazer até 3 minutos de cada aparelho por dia

Homens: fazer até 5 minutos de cada aparelho por dia

## **Comece seu aquecimento: (20 minutos antes de utilizar sua voz)**

Evite lesões e prepare sua voz para o treino!

Alongue com: Sim; Não; Talvez ( 20 segundos cada)

Gire os ombros pra frente e para trás (faça bolinha) 10 x

Rotação de língua (5 x para cada lado)