

MASTER CYCLE®

해당 주	포지션 챕터 상세	Fight Simulation	Fundamentals
10월 27일~ 11월 8일	3.1 Guard: Controls	금	5. Back Mount
11월 10일~ 11월 22일	3.2 Guard: Passes		6. Leg Locks
11월 24일~ 12월 6일	3.3 Guard: Submission		1. Mount
12월 8일~ 12월 20일	3.4 Guard: Submission Counters		2. Side Mount
12월 22일~ 1월 3일 (12/25, 1/1 휴무)	3.5 Guard: Sweeps		3. Guard

Master Cycle 주간 일정표

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
12:00 - 13:00 MC 기술 (No-Gi)	11:00 - 12:00 MC Fundamentals (Gi)	12:00 - 13:00 MC 기술 (Gi)	11:00 - 12:00 MC 기술 (No-Gi)	12:00 - 13:00 MC 기술 (Gi)	12:30 - 13:30 MC 기술 (Gi)
13:00 - 13:30 MC 스파링 (No-Gi)	12:00 - 12:30 MC 포지션 스파링 (Gi)	13:00 - 13:30 MC 스파링 (Gi)	12:00 - 12:30 MC 스파링 (No-Gi)	13:00 - 13:30 MC 스파링 (Gi)	13:30 - 14:00 스파링 (Gi/No-Gi)
20:00 - 21:00 MC 기술 (No-Gi)	19:00 - 20:00 MC Fundamentals (Gi)	20:00 - 21:00 MC 기술 (Gi)	19:00 - 20:00 MC 기술 (No-Gi)	20:00 - 21:00 MC 기술 (Gi)	
21:00 - 21:30 MC 스파링 (No-Gi)	20:00 - 20:30 MC 포지션 스파링 (Gi)	21:00 - 21:30 MC 스파링 (Gi)	20:00 - 20:30 MC 스파링 (No-Gi)	21:00 - 21:30 MC 스파링 (Gi)	

*연휴 및 특별 상황에 따라 일정이 변경 될 수 있습니다.

중요사항

- 운동 복장:** Gracie University 흰색 도복만 가능합니다. No-Gi 수업 상의 복장은 Gracie University 상의는 드라이핏/레시가드 하의는 도복 바지/파이트 쇼츠입니다.
- MC Fundamentals:** 만약 Master Cycle에 처음 참여하거나 기본기를 강화하고 싶다면, MC Fundamentals 수업에 꼭 참여하세요. 매주 핵심 포지션의 기본적인 공격 및 방어 기술에 초점을 맞추어 Master Cycle 과정에 적응하는데 많은 도움이 될 것입니다. 스파링을 안전하게 하는 훈련법도 자세하게 가르쳐드립니다.
- Fight Simulation:** 승급을 하기 위해 가장 중요한 수업이며 스파링을 하기 위해선 그레이시 주짓수 5.5oz 장갑과 마우스피스를 필수적으로 가져와야 합니다. Fight Simulation 수업은 당분간 금요일로 고정합니다.
- MC 승급 절차:** 승급을 하기 위한 최소 조건은 8개월동안 꾸준한 수련과 100회 수업을 들어야 합니다. 또한 10회 Reflex Development 수업과 10회 Fight Simulation 수업도 필수로 들어야 합니다.