



Master Cycle

THE GRACIE WAY™ FROM BLUE TO BLACK BELT

Setembro 2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
30 agosto Rapid Mastery Drill 20:00 - 21:00	31 agosto Rapid Mastery Drill 19:00 - 20:00	01 setembro Focus Sparring 20:00 - 21:00	02 setembro Focus Sparring 19:00 - 20:00	03 setembro Fight Simulation (No-Gi) 20:00 - 21:00	04 setembro Focus Sparring 10:00 - 11:00
BBS1 Chapter 4.1: Half Guard Bottom - Lesson 30: Guard Recovery					
06 setembro Feriado	07 setembro Feriado	08 setembro Focus Sparring 20:00 - 21:00	09 setembro Focus Sparring 19:00 - 20:00	10 setembro Fight Simulation (No-Gi) 20:00 - 21:00	11 setembro Focus Sparring 10:00 - 11:00
BBS1 Chapter 4.1: Half Guard Bottom - Lesson 31: Take the Back					
13 setembro Rapid Mastery Drill 20:00 - 21:00	14 setembro Rapid Mastery Drill 19:00 - 20:00	15 setembro Focus Sparring 20:00 - 21:00	16 setembro Focus Sparring 19:00 - 20:00	17 setembro Fight Simulation (No-Gi) 20:00 - 21:00	18 setembro Focus Sparring 10:00 - 11:00
BBS1 Chapter 4.1: Half Guard Bottom - Lesson 32: Elevator Sweep					
20 setembro Rapid Mastery Drill 20:00 - 21:00	21 setembro Rapid Mastery Drill 19:00 - 20:00	22 setembro Focus Sparring 20:00 - 21:00	23 setembro Focus Sparring 19:00 - 20:00	24 setembro Fight Simulation (No-Gi) 20:00 - 21:00	25 setembro Focus Sparring 10:00 - 11:00
BBS1 Chapter 4.2: Half Guard Top - Lesson 33: Tripod Pass					
27 setembro Rapid Mastery Drill 20:00 - 21:00	28 setembro Rapid Mastery Drill 19:00 - 20:00	29 setembro Focus Sparring 20:00 - 21:00	30 setembro Focus Sparring 19:00 - 20:00	01 outubro Fight Simulation (No-Gi) 20:00 - 21:00	02 outubro Focus Sparring 10:00 - 11:00
BBS1 Chapter 4.2: Half Guard Top - Lesson 34: Sitting Pass					

OS TRÊS TIPOS DE AULA

Assim como no Programa Gracie Combatives que tem dois tipos de aulas (aula normal e aula Reflex Development); no Master Cycle, existem três tipos diferentes de aulas: Rapid Mastery, Focus Sparring e Fight Simulation.

Rapid Mastery	Focus Sparring	Fight Simulation
O objetivo da aula Rapid Mastery é realizar um treinamento específico da técnica/posição que acabou de ser ensinada para que o aluno desenvolva seus reflexos mais rapidamente e contra vários tipos de adversários.	Nessa aula seus parceiros de treino vão criar várias oportunidades para você utilizar as técnicas que você aprendeu durante todos os capítulos do Master Cycle. Para te ajudar a criar confiança e utilizar as técnicas em combinação umas com as outras, seus parceiros vão variar o nível de intensidade durante o treino.	É a aula de Simulação de Luta, nela vamos testar as técnicas para ganhar confiança se caso for preciso utiliza-las em uma situação real de combate. Apesar de usarmos socos nessas aulas, a nossa principal preocupação é a segurança. O objetivo é entender os ângulos que esses socos são aplicados, sendo assim não precisamos que os mesmos sejam executados com intensidade.