

**THE GLOBAL MASTER PROGRAMM TRAINNING
RELATÓRIO SEMANAL
(01 – 09 de Setembro 2018)**

01 de setembro

01:55 – Saída Aeroporto de Guarulhos para Dubai, vôo de 14 horas



Depois de 4 horas de conexão, partimos para Coréia. Voo de 9 horas. Chegamos em Seoul e fomos muito bem recebidos pela equipe de apoio. Jantamos e aguardamos todos os participantes chegarem. Após umas 2 horas partimos para Muju de ônibus. Ao chegarmos no Taekwondowon, recebemos algumas informações e fomos dispensados para descansarmos pois a viagem foi bem cansativa e desgastante.



02 de setembro

Nos apresentamos as 9h no pátio e fomos para o refeitório tomar café da manhã. Achamos que era um almoço, pois tinha arroz, ovo, legumes, frango e peixe. Café, nem pensar. Fomo dar uma volta pelo complexo e fomos dispensados. Retornamos as 12h para o almoço. Muito arroz, legumes, peixe, frango, salada e muita pimenta.

As 13h fomos para o teatro assistir a uma equipe de Demonstração local. Fantástico!!!! Depois fomos dispensados e retornamos as 16h. Conhecemos nossa sala de treino e recebemos nossos uniformes.



03 de setembro

Iniciamos nosso dia as 7:30 com uma leve corrida. O dia estava deslumbrante. O silencio e a beleza da paisagem nos fez esquecer que estávamos subindo uma ladeira. As 8h fomos tomar Café da manhã. Novamente parecia um almoço, porém desta vez também havia pão de forma, leite e sucrilhos. Das 9h às 12h recebemos informações gerais sobre os procedimentos relativos a vestimentas, horários, etc. Pontualmente as 12h estávamos no refeitório para o almoço. Começamos a nos familiarizar com a comida.

Enfim , as 13h tivemos o nosso primeiro treino: Técnicas de Kibon Don Jac com Mestre **Ik Pil Kang**. Treinamos por 4 horas exaustivamente apenas ataques e defesas básicas nas bases AP kubi, jutchunsogui e AP sogui.

As 18h fomos jantar e a depois fomos dispensados



Dia 04 iniciamos nosso dia as 7:30 mais uma vez com uma leve corrida e alongamento antes do nosso café da manhã. As 9h fomos pra sala de aula. Tivemos uma excelente palestra sobre Liderança com o Mestre e professor Cheontaik Son.

As 12h fomos para o almoço. Os participantes estão se soltando cada vez mais e as amizades começaram a surgir. Conversamos bastante com a dupla da Tansania, India, Angola e Etiópia. As 13h iniciamos mais um treino. Desta vez foi de Poonsae faixa colorida e aplicação prática com Mestre **Jaeyoung Um**.

As 18h fomos Jantar e as 19h foi a Abertura e Apresentação oficial e individual de todos os participantes e da equipe de apoio envolvida no programa. Fomos divididos em 4 Equipes A, B, C e D e foram escolhidos os lideres de cada uma.



Dia 05, após nossa corrida matinal, e Café da manhã, demos continuidade ao treino prático de Poonsae faixa colorida e aplicação prática.

Nosso almoço dessa vez tinha bem mais variedades, frango, peixe, batatas, ovos, legumes e outros.

Das 13h as 17h mais Poonsae faixa colorida e aplicação prática. Esse foi o dia mais cansativo. Tudo dói.

As 18h fomos jantar, e para a nossa surpresa, havia pizza. Além do arroz, peixe, frango, legumes apimentados, etc.



Dia 06 iniciamos mais uma vez as 7:30 com corrida, depois café da manhã e as 9h tivemos uma palestra sobre as Regras de graduação de Dan e Poom com Palestrante Mestre Kwangmon Ko.

As 12h fomos almoçar. Já estamos bem entrosados com as duplas do Paquistão, Peru, Suriname, Panamá e Iran. Cujo um dos participantes é o Grande Yosef karami, Bi campeão Mundial.

As 13h Iniciamos o treinamento de Poonsae faixa preta e aplicação prática com o G. Mestre **Kim Sung Gi.**

As 18h fomos Jantar e logo depois descansar, pois ainda estávamos quebrados.



Sexta dia 07 iniciamos o nosso dia novamente as 7:30 com nossa corrida e as 8h nosso café da manhã, agora com pão, manteiga, geleia, frutas e leite.

As 9h nossa Palestra foi sobre **Espírito do Taekwondo** com Palestrante Mestre **Kwangmon Ko.**

As 12h hora de repor nossas energias com um belo almoço, desta vez com carne, ovos, legumes, etc.

As 13h iniciamos nosso último dia de treinamento de Poonsae faixa preta até SipJin com o G. Mestre **Kim Sung Gi.**

Encerramos nossa sexta com uma volta pelo complexo após o jantar.



Sábado dia 08 não teve corrida pela manhã. Tomamos café da manhã e partimos de ônibus para conhecer a cidade de Jeonju. Passeamos em um Museu e conhecemos um pouco da história da cidade. Após o almoço, fomos até uma loja de roupas típicas tradicionais coreanas. Todos nós recebemos uma roupa típica e passeamos pela cidade com ela. Tiramos muitas fotos e nos divertimos muito. Jantamos na cidade e retornamos no início da noite para Muju.



Domingo dia 09 tomamos café da manhã as 9h e partimos em caminhada até o Observatório. Todos de dobok. Fizemos várias fotos pelo caminho e quando chegamos lá em cima, nos deparamos com uma das mais lindas paisagens que já vimos. Este lugar é realmente abençoado. Tivemos 30 minutos para apreciarmos o lugar. Retornamos de ônibus. Após o almoço foi o nosso dia de integração e diversão. Jogamos, Volei, FuteVolei, Futebol e Queimada. Enfim, esse foi nossa primeira semana aqui na Coréia. Estamos deslumbrados com o lugar, a estrutura, as palestras, as aulas práticas e tudo mais. Estamos muito animados e renovados para a próxima semana. Saudades de todos ai no Brasil Um grande abraço.

Mestres

Fabian Teodoro

Robson Almeida