90일 즉흥연주 로드맵

하루 15분, 90일의 연습 계획

이미 가지고 계신 교재(즉흥연주 토탈 본책, 보너스 #1~#6)와 보너스 #4의 백킹 트랙 28개를 순서대로 정리한 계획입니다. 하루 15분이면 충분하도록 짰고, 매일 연습할 과제와 트랙이 정해져 있습니다.

3단계 구성

단계	기간	내용
1단계 · 기반 다지기	1~30일	본책 1~4장과 모드 트랙 7개. 지판과 7가지 모드의 소리에 익숙해지는 30일입니다.
2단계 · 코드 위에서 적용하기	31~60일	본책 5~8장, 보너스 #2·#5, 코드 진행 트랙. 모드를 코드 위에서 고르는 연습을 합니다.
3단계 · 나만의 솔로	61~90일	본책 9~10장, 보너스 #1·#3·#6, 장르 트랙. 프레이즈를 이어 8마디 솔로로 만듭니다.

하루 15분 구성

- **3분** · 읽기와 듣기(오늘의 과제를 확인하고 트랙을 한 번 듣습니다).
- **10분** · 트랙 위에서 과제를 연주합니다.
- **2분** · 한 줄 기록(일지).

사용법

- 계획에 적힌 「modo1」「prog1」「extra06」 같은 이름은 보너스 #4의 백킹 트랙 28개 파일 이름입니다.
- 하루를 놓쳐도 괜찮습니다. 다음 날 과제부터 이어서 하세요.
- 어렵다면 템포를 낮추거나 전날 과제로 돌아가세요.
- 일주일에 한 번 주간 챌린지(7일차)를 해 보고 일지에 적습니다.

효과와 속도는 사람마다 다르며, 결과를 보장하지 않습니다. 문의: cristianhotmart0306@gmail.com

1단계 · 기반 다지기 (1~30일)

본책 1~4장과 모드 트랙 7개. 지판과 7가지 모드의 소리에 익숙해지는 30일입니다.

일	오늘의 과제	트랙
☐ 1	본책 1장을 읽습니다. 그다음 6개 줄의 C 음을 하나씩 찾아 이름을 말하며 칩니다. 1주차 · 지판 지도와 으뜸음 찾기	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 2	본책 2장 「지판 전체 지도」를 펴고, C 주변 7~11프렛 포지션을 천천히 위아래로 칩니다. 1주차 · 지판 지도와 으뜸음 찾기	이오니안 트랙 (modo1 · Cmaj7 · 90 BPM)
☐ 3	같은 포지션에서 Cmaj7의 코드톤(C · E · G · B)에서만 멈춰 가며 칩니다. 음마다 이름을 말하세요. 1주차 · 지판 지도와 으뜸음 찾기	이오니안 트랙 (modo1 · Cmaj7 · 90 BPM)
☐ 4	이오니안 트랙을 틀고 코드톤 두 음만으로 짧은 프레이즈를 만들어 반복합니다. 마지막은 C에서 한 박 쉽니다. 1주차 · 지판 지도와 으뜸음 찾기	이오니안 트랙 (modo1 · Cmaj7 · 90 BPM)
☐ 5	이번 주 포지션을 외워서 쳐 봅니다. 막히는 줄이 있으면 그 줄만 다시 연습합니다. 1주차 · 지판 지도와 으뜸음 찾기	이오니안 트랙 (modo1 · Cmaj7 · 90 BPM)
☐ 6	복습과 녹음: 이번 주에 가장 어려웠던 부분을 골라 위의 트랙 위에서 반복한 뒤, 휴대폰으로 1분 녹음해서 들어 봅니다. 1주차 · 지판 지도와 으뜸음 찾기	이오니안 트랙 (modo1 · Cmaj7 · 90 BPM)
☐ 7	주간 챌린지: 「이번 주 챌린지」를 해 보고 결과를 일지에 적습니다. 오늘은 가볍게 즐기며 연주해도 좋습니다. 1주차 · 지판 지도와 으뜸음 찾기	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 8	본책 3장을 읽고, 메이저 스케일의 공식(온음 · 온음 · 반음 · 온음 · 온음 · 온음 · 반음)을 소리 내어 외웁니다. 2주차 · 메이저 스케일의 공식	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 9	C 메이저 스케일을 공식을 세며 천천히 칩니다. 반음 자리(E–F, B–C)에서 속으로 「반」이라고 말합니다. 2주차 · 메이저 스케일의 공식	이오니안 트랙 (modo1 · Cmaj7 · 90 BPM)
☐ 10	이오니안 트랙 위에서 스케일 음 중 안정적인 음(C · E · G)에서 끝나는 프레이즈를 만듭니다. 2주차 · 메이저 스케일의 공식	이오니안 트랙 (modo1 · Cmaj7 · 90 BPM)
☐ 11	G 메이저 스케일을 공식만 보고 직접 찾아봅니다. 맞는지 귀로 확인합니다(F가 아니라 F♯가 들어갑니다). 2주차 · 메이저 스케일의 공식	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 12	이번 주에 쓴 두 스케일을 이어서 칩니다. 박자가 흔들리지 않는지 녹음해서 확인합니다. 2주차 · 메이저 스케일의 공식	이오니안 트랙 (modo1 · Cmaj7 · 90 BPM)
☐ 13	복습과 녹음: 이번 주에 가장 어려웠던 부분을 골라 위의 트랙 위에서 반복한 뒤, 휴대폰으로 1분 녹음해서 들어 봅니다. 2주차 · 메이저 스케일의 공식	이오니안 트랙 (modo1 · Cmaj7 · 90 BPM)
☐ 14	주간 챌린지: 「이번 주 챌린지」를 해 보고 결과를 일지에 적습니다. 오늘은 가볍게 즐기며 연주해도 좋습니다.	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)

	2주차 · 메이저 스케일의 공식	
☐ 15	본책 4장을 읽습니다. 이오니안 · 도리안 · 프리지안의 지판 위 모양을 눈으로 확인합니다. 3주차 · 모드 맛보기: 이오니안 · 도리안 · 프리지안	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 16	도리안 트랙을 틀고 C 도리안(특성음 A)을 칩니다. A에서 멈췄다가 C로 내려오는 소리를 귀로 기억하세요. 3주차 · 모드 맛보기: 이오니안 · 도리안 · 프리지안	도리안 트랙 (modo2 · Cm6/9 · 90 BPM)
☐ 17	프리지안 트랙에서 C와 D♭ 사이의 반음 움직임을 만들어 봅니다. 이 한 가지가 오늘의 전부입니다. 3주차 · 모드 맛보기: 이오니안 · 도리안 · 프리지안	프리지안 트랙 (modo3 · Cm7♭9 · 80 BPM)
☐ 18	트랙 세 개(이오니안 · 도리안 · 프리지안)를 번갈아 틀고, 각각 4마디씩 연주합니다. 3주차 · 모드 맛보기: 이오니안 · 도리안 · 프리지안	이오니안 트랙 (modo1 · Cmaj7 · 90 BPM)
☐ 19	가장 마음에 드는 모드를 하나 골라 그 트랙 위에서 자유롭게 연주합니다. 녹음해서 들어 봅니다. 3주차 · 모드 맛보기: 이오니안 · 도리안 · 프리지안	도리안 트랙 (modo2 · Cm6/9 · 90 BPM)
☐ 20	복습과 녹음: 이번 주에 가장 어려웠던 부분을 골라 위의 트랙 위에서 반복한 뒤, 휴대폰으로 1분 녹음해서 들어 봅니다. 3주차 · 모드 맛보기: 이오니안 · 도리안 · 프리지안	도리안 트랙 (modo2 · Cm6/9 · 90 BPM)
☐ 21	주간 챌린지: 「이번 주 챌린지」를 해 보고 결과를 일지에 적습니다. 오늘은 가볍게 즐기며 연주해도 좋습니다. 3주차 · 모드 맛보기: 이오니안 · 도리안 · 프리지안	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 22	리디안 트랙을 틀고 F♯(증4도)의 떠 있는 소리를 찾습니다. F♯에서 G로 해결해 봅니다. 4주차 · 나머지 모드: 리디안 · 믹솔리디안 · 에올리안 · 로크리안	리디안 트랙 (modo4 · Cmaj7♯11 · 80 BPM)
☐ 23	믹솔리디안 트랙에서 B♭(단7도)의 블루지한 소리를 찾습니다. C에서 B♭로 내려오는 짧은 프레이즈를 만듭니다. 4주차 · 나머지 모드: 리디안 · 믹솔리디안 · 에올리안 · 로크리안	믹솔리디안 트랙 (modo5 · C13 · 95 BPM)
☐ 24	에올리안 트랙에서 내추럴 마이너의 소리를 찾습니다. 마이너 코드톤(C · E♭ · G · B♭)에서 쉬어 갑니다. 4주차 · 나머지 모드: 리디안 · 믹솔리디안 · 에올리안 · 로크리안	에올리안 트랙 (modo6 · Cm7♭13 · 70 BPM)
☐ 25	로크리안 트랙은 불안정한 모드입니다. 길게 끌지 말고 짧게, 마지막에 C에서 쉬는 연습을 합니다. 4주차 · 나머지 모드: 리디안 · 믹솔리디안 · 에올리안 · 로크리안	로크리안 트랙 (modo7 · Cm7♭5 · 70 BPM)
☐ 26	7개 모드 중 마음에 드는 둘을 골라 번갈아 연주합니다. 4주차 · 나머지 모드: 리디안 · 믹솔리디안 · 에올리안 · 로크리안	이오니안 트랙 (modo1 · Cmaj7 · 90 BPM)
☐ 27	복습과 녹음: 이번 주에 가장 어려웠던 부분을 골라 위의 트랙 위에서 반복한 뒤, 휴대폰으로 1분 녹음해서 들어 봅니다. 4주차 · 나머지 모드: 리디안 · 믹솔리디안 · 에올리안 · 로크리안	믹솔리디안 트랙 (modo5 · C13 · 95 BPM)
☐ 28	주간 챌린지: 「이번 주 챌린지」를 해 보고 결과를 일지에 적습니다. 오늘은 가볍게 즐기며 연주해도 좋습니다. 4주차 · 나머지 모드: 리디안 · 믹솔리디안 · 에올리안 · 로크리안	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 29	30일 복습: 7개 모드 트랙을 차례로 틀고, 각 모드의 특성음을 한 번씩 연주합니다. 점검	7개 모드 트랙 (modo1~7)

☐ 30	30일 점검: 「30일 점검」 질문에 답하고, 다음 30일에 가장 먼저 다시 보고 싶은 부분을 한 줄로 적습니다. 점검	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)

2단계 · 코드 위에서 적용하기 (31~60일)

본책 5~8장, 보너스 #2·#5, 코드 진행 트랙. 모드를 코드 위에서 고르는 연습을 합니다.

일	오늘의 과제	트랙
☐ 31	본책 5장을 읽고, 메이저 계열 코드에 쓸 수 있는 모드를 표로 정리해 적어 봅니다. 5주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (메이저 코드)	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 32	ii–V–I 트랙 60 BPM을 틀고, 코드가 바뀌어도 박자를 놓치지 않고 근음만 한 박씩 칩니다. 5주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (메이저 코드)	ii–V–I 트랙 60 BPM (prog1)
☐ 33	같은 트랙에서 코드마다 코드톤(3음 · 7음)으로 한 음씩 연주합니다. 어느 음에서 어느 음으로 이어지는지 귀로 확인하세요. 5주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (메이저 코드)	ii–V–I 트랙 60 BPM (prog1)
☐ 34	Cmaj7 구간에서는 이오니안이나 리디안 중 하나를 골라 같은 모양만 두 마디 반복합니다. 5주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (메이저 코드)	ii–V–I 트랙 60 BPM (prog1)
☐ 35	80 BPM으로 올려 같은 연습을 합니다. 틀리면 다시 60 BPM으로 내려갑니다. 5주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (메이저 코드)	ii–V–I 트랙 80 BPM (prog1)
☐ 36	복습과 녹음: 이번 주에 가장 어려웠던 부분을 골라 위의 트랙 위에서 반복한 뒤, 휴대폰으로 1분 녹음해서 들어 봅니다. 5주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (메이저 코드)	ii–V–I 트랙 80 BPM (prog1)
☐ 37	주간 챌린지: 「이번 주 챌린지」를 해 보고 결과를 일지에 적습니다. 오늘은 가볍게 즐기며 연주해도 좋습니다. 5주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (메이저 코드)	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 38	본책 6장을 읽고, 마이너 코드 위에서 쓰는 세 가지 모드(도리안 · 프리지안 · 에올리안)의 차이를 한 줄씩 적습니다. 6주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (마이너 코드)	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 39	도리안 트랙에서 Cm7의 코드톤과 6도(A)를 이용한 프레이즈를 만듭니다. 6주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (마이너 코드)	도리안 트랙 (modo2 · Cm6/9 · 90 BPM)
☐ 40	프리지안 트랙에서 ♭2(D♭)가 들어간 프레이즈를 만듭니다. 소리가 날카롭다는 점을 느껴 보세요. 6주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (마이너 코드)	프리지안 트랙 (modo3 · Cm7♭9 · 80 BPM)
☐ 41	에올리안 트랙에서 같은 모양을 쳐 보고 도리안과 어떻게 다른지 비교합니다. 6주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (마이너 코드)	에올리안 트랙 (modo6 · Cm7♭13 · 70 BPM)
☐ 42	보너스 #5의 마이너 계열 트랙 하나를 골라 가장 어울리는 모드로 연주합니다. 6주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (마이너 코드)	보너스 #5 마이너 계열 트랙
☐ 43	복습과 녹음: 이번 주에 가장 어려웠던 부분을 골라 위의 트랙 위에서 반복한 뒤, 휴대폰으로 1분 녹음해서 들어 봅니다. 6주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (마이너 코드)	도리안 트랙 (modo2 · Cm6/9 · 90 BPM)
☐ 44	주간 챌린지: 「이번 주 챌린지」를 해 보고 결과를 일지에 적습니다. 오늘은 가볍게 즐기며 연주해도 좋습니다. 6주차 · 코드 위에서 모드 고르기 (마이너 코드)	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)

☐ 45	본책 7장을 읽고, 도미넌트 코드 위에서 쓰는 믹솔리디안과 얼터드의 차이를 정리합니다. 7주차 · 성격이 있는 도미넌트	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 46	믹솔리디안 트랙에서 B♭(단7도)를 활용한 프레이즈를 만들고 C에서 쉽니다. 7주차 · 성격이 있는 도미넌트	믹솔리디안 트랙 (modo5 · C13 · 95 BPM)
☐ 47	보너스 #5의 도미넌트 계열 트랙을 틀고 3음과 7음만으로 연주합니다. 7주차 · 성격이 있는 도미넌트	보너스 #5 도미넌트 계열 트랙
☐ 48	보너스 #5의 얼터드 도미넌트 계열 트랙을 틀고, 긴장이 높은 음에서 짧게 멈추는 연습을 합니다. 7주차 · 성격이 있는 도미넌트	보너스 #5 얼터드 도미넌트 계열 트랙
☐ 49	ii–V–I 트랙 80 BPM에서 V 코드 구간에만 얼터드 소리를 섞어 봅니다. 7주차 · 성격이 있는 도미넌트	ii–V–I 트랙 80 BPM (prog1)
☐ 50	복습과 녹음: 이번 주에 가장 어려웠던 부분을 골라 위의 트랙 위에서 반복한 뒤, 휴대폰으로 1분 녹음해서 들어 봅니다. 7주차 · 성격이 있는 도미넌트	ii–V–I 트랙 80 BPM (prog1)
☐ 51	주간 챌린지: 「이번 주 챌린지」를 해 보고 결과를 일지에 적습니다. 오늘은 가볍게 즐기며 연주해도 좋습니다. 7주차 · 성격이 있는 도미넌트	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 52	본책 8장을 읽고, 디미니시드 스케일과 dim7 아르페지오의 모양을 눈으로 확인합니다. 8주차 · 감소 코드와 한 달 정리	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 53	로크리안 트랙에서 Cm7♭5의 코드톤을 짧게 치고 C에서 쉬는 연습을 합니다. 8주차 · 감소 코드와 한 달 정리	로크리안 트랙 (modo7 · Cm7♭5 · 70 BPM)
☐ 54	보너스 #5의 하프 디미니시드 계열 트랙을 틀고, 코드톤으로만 연주합니다. 8주차 · 감소 코드와 한 달 정리	보너스 #5 하프 디미니시드 계열 트랙
☐ 55	보너스 #5의 디미니시드 계열 트랙을 틀고, dim7 아르페지오를 한 포지션에서 위아래로 칩니다. 8주차 · 감소 코드와 한 달 정리	보너스 #5 디미니시드 계열 트랙
☐ 56	ii–V–I 트랙 80 BPM으로 이번 달 내용 전체(마이너 · 도미넌트 · 감소)를 한 번씩 이어서 연주합니다. 8주차 · 감소 코드와 한 달 정리	ii–V–I 트랙 80 BPM (prog1)
☐ 57	복습과 녹음: 이번 주에 가장 어려웠던 부분을 골라 위의 트랙 위에서 반복한 뒤, 휴대폰으로 1분 녹음해서 들어 봅니다. 8주차 · 감소 코드와 한 달 정리	ii–V–I 트랙 80 BPM (prog1)
☐ 58	주간 챌린지: 「이번 주 챌린지」를 해 보고 결과를 일지에 적습니다. 오늘은 가볍게 즐기며 연주해도 좋습니다. 8주차 · 감소 코드와 한 달 정리	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 59	60일 복습: ii–V–I 트랙 80 BPM을 틀고 마이너 · 도미넌트 · 감소 코드에서 배운 내용을 이어서 연주합니다. 점검	ii–V–I 트랙 80 BPM (prog1)
☐ 60	60일 점검: 「60일 점검」 질문에 답하고, 마지막 30일의 목표를 한 줄로 적습니다. 점검	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)

3단계 · 나만의 솔로 (61~90일)

본책 9~10장, 보너스 #1·#3·#6, 장르 트랙. 프레이즈를 이어 8마디 솔로로 만듭니다.

일	오늘의 과제	트랙
☐ 61	본책 9장을 읽고, 가이드 톤(3음 · 7음)이 코드 사이에서 어떻게 이어지는지 확인합니다. 9주차 · 아르페지오와 가이드 톤	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 62	보너스 #1의 트라이어드 연습(메이저 · 마이너 · 디미니시드)을 한 포지션에서 칩니다. 9주차 · 아르페지오와 가이드 톤	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 63	ii–V–I 트랙 60 BPM을 틀고 3음과 7음만 이어 가며 칩니다. 9주차 · 아르페지오와 가이드 톤	ii–V–I 트랙 60 BPM (prog1)
☐ 64	트라이어드를 아르페지오로 바꿔 노래하듯 이어 칩니다(보너스 #1의 「코드를 노래하는 라인」 부분). 9주차 · 아르페지오와 가이드 톤	ii–V–I 트랙 60 BPM (prog1)
☐ 65	80 BPM에서 오늘 만든 라인을 반복하고 녹음합니다. 9주차 · 아르페지오와 가이드 톤	ii–V–I 트랙 80 BPM (prog1)
☐ 66	복습과 녹음: 이번 주에 가장 어려웠던 부분을 골라 위의 트랙 위에서 반복한 뒤, 휴대폰으로 1분 녹음해서 들어 봅니다. 9주차 · 아르페지오와 가이드 톤	ii–V–I 트랙 80 BPM (prog1)
☐ 67	주간 챌린지: 「이번 주 챌린지」를 해 보고 결과를 일지에 적습니다. 오늘은 가볍게 즐기며 연주해도 좋습니다. 9주차 · 아르페지오와 가이드 톤	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 68	본책 10장을 읽고, 패턴을 프레이즈로 바꾸는 방법을 확인합니다. 10주차 · 패턴을 프레이즈로 바꾸기	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 69	보너스 #3의 「모드→프레이즈」 연습 중 첫 단계를 이오니안 트랙 위에서 연습합니다. 10주차 · 패턴을 프레이즈로 바꾸기	이오니안 트랙 (modo1 · Cmaj7 · 90 BPM)
☐ 70	도리안 모드로 같은 방법을 적용해 프레이즈를 두 개 만듭니다. 10주차 · 패턴을 프레이즈로 바꾸기	도리안 트랙 (modo2 · Cm6/9 · 90 BPM)
☐ 71	iii–VI–ii–V 트랙 60 BPM을 틀고, 코드마다 프레이즈 하나를 정해 이어서 연주합니다. 10주차 · 패턴을 프레이즈로 바꾸기	iii–VI–ii–V 트랙 60 BPM (prog3)
☐ 72	프레이즈 사이에 한 박씩 쉬는 연습을 합니다. 쉼이 있으면 노래처럼 들립니다. 10주차 · 패턴을 프레이즈로 바꾸기	iii–VI–ii–V 트랙 60 BPM (prog3)
☐ 73	복습과 녹음: 이번 주에 가장 어려웠던 부분을 골라 위의 트랙 위에서 반복한 뒤, 휴대폰으로 1분 녹음해서 들어 봅니다. 10주차 · 패턴을 프레이즈로 바꾸기	iii–VI–ii–V 트랙 60 BPM (prog3)
☐ 74	주간 챌린지: 「이번 주 챌린지」를 해 보고 결과를 일지에 적습니다. 오늘은 가볍게 즐기며 연주해도 좋습니다. 10주차 · 패턴을 프레이즈로 바꾸기	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 75	보너스 #6의 「어떤 스케일을 어떤 코드 위에?」 규칙표를 읽습니다. 11주차 · A 마이너 재즈-펑크와 장르 트랙	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)

☐ 76	보너스 #6의 실전 릭 하나를 천천히 익힙니다. 한 마디짜리라도 정확히 칩니다. 11주차 · A 마이너 재즈-펑크와 장르 트랙	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 77	록 Am 트랙(extra06 · 100 BPM)에서 마이너 펜타토닉 계열 프레이즈를 만들어 봅니다. 11주차 · A 마이너 재즈-펑크와 장르 트랙	록 Am 트랙 (extra06 · 100 BPM)
☐ 78	느린 블루스 Am 트랙(extra05 · 70 BPM)에서 음을 아끼며 길게 끄는 연습을 합니다. 11주차 · A 마이너 재즈-펑크와 장르 트랙	느린 블루스 Am 트랙 (extra05 · 70 BPM)
☐ 79	보사노바 트랙(extra08 · 120 BPM)에서 코드톤 위주로 가볍게 연주합니다. 11주차 · A 마이너 재즈-펑크와 장르 트랙	보사노바 트랙 (extra08 · 120 BPM)
☐ 80	복습과 녹음: 이번 주에 가장 어려웠던 부분을 골라 위의 트랙 위에서 반복한 뒤, 휴대폰으로 1분 녹음해서 들어 봅니다. 11주차 · A 마이너 재즈-펑크와 장르 트랙	느린 블루스 Am 트랙 (extra05 · 70 BPM)
☐ 81	주간 챌린지: 「이번 주 챌린지」를 해 보고 결과를 일지에 적습니다. 오늘은 가볍게 즐기며 연주해도 좋습니다. 11주차 · A 마이너 재즈-펑크와 장르 트랙	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 82	C–G–Am–F 트랙(extra03 · 70 BPM)을 틀고 코드톤만으로 4마디를 연주합니다. 12주차 · 나만의 8마디 솔로	C–G–Am–F 트랙 (extra03 · 70 BPM)
☐ 83	같은 트랙에서 프레이즈 사이에 쉼표를 넣어 8마디를 연주합니다. 12주차 · 나만의 8마디 솔로	C–G–Am–F 트랙 (extra03 · 80 BPM)
☐ 84	캐논 진행 트랙(extra07 · 70 BPM)에서 천천히 노래하듯 연주합니다. 12주차 · 나만의 8마디 솔로	캐논 진행 트랙 (extra07 · 70 BPM)
☐ 85	발라드 트랙(prog4)에서 음을 아끼며 연주합니다. 마지막 음은 길게 끌어 보세요. 12주차 · 나만의 8마디 솔로	발라드 I–vi–IV–V 트랙 (prog4 · 60 / 70 BPM)
☐ 86	마음에 드는 트랙 하나를 정해 8마디 솔로를 만들어 연습합니다. 12주차 · 나만의 8마디 솔로	직접 선택한 트랙
☐ 87	복습과 녹음: 이번 주에 가장 어려웠던 부분을 골라 위의 트랙 위에서 반복한 뒤, 휴대폰으로 1분 녹음해서 들어 봅니다. 12주차 · 나만의 8마디 솔로	원하는 트랙 (직접 선택)
☐ 88	주간 챌린지: 「이번 주 챌린지」를 해 보고 결과를 일지에 적습니다. 오늘은 가볍게 즐기며 연주해도 좋습니다. 12주차 · 나만의 8마디 솔로	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)
☐ 89	90일 마무리: 처음 일지나 첫 녹음을 찾아 들어 보고, 지금의 연주를 새로 1분 녹음합니다. 점검	원하는 트랙 (직접 선택)
☐ 90	90일 점검: 「90일 점검」 질문에 답하고, 다음 90일의 계획을 적습니다. 정말 수고하셨습니다. 점검	트랙 없이 (메트로놈이나 박자에 맞춰)

12개 주간 챌린지

주	챌린지
☐ 1주차 1~7일	**지판 지도와 으뜸음 찾기** 6개 줄 위의 C 음을 이름을 말하면서 모두 찾아 치기 (6번 줄 8프렛, 5번 줄 3프렛, 4번 줄 10프렛, 3번 줄 5프렛, 2번 줄 1프렛, 1번 줄 8프렛). 본책 1~2장
☐ 2주차 8~14일	**메이저 스케일의 공식** 손을 보지 않고 C 메이저 스케일을 한 포지션에서 위아래로 막힘 없이 치고, 공식(온 · 온 · 반 · 온 · 온 · 온 · 반)을 입으로 말하기. 본책 3장
☐ 3주차 15~21일	**모드 맛보기: 이오니안 · 도리안 · 프리지안** 같은 근음 C에서 이오니안 · 도리안 · 프리지안을 각각 트랙 위에서 30초씩 연주하고, 다르게 들리는 점을 한 줄씩 적기. 본책 4장 (앞부분)
☐ 4주차 22~28일	**나머지 모드: 리디안 · 믹솔리디안 · 에올리안 · 로크리안** 7개 모드 트랙을 차례로 하나씩 틀고, 모드마다 특성음을 한 번씩 눌러 보며 이어서 연주하기 (총 7분). 본책 4장 (뒷부분)
☐ 5주차 31~37일	**코드 위에서 모드 고르기 (메이저 코드)** ii–V–I 트랙 80 BPM 위에서 Dm7 → G7 → Cmaj7이 바뀔 때마다 코드톤으로 한 음씩 이어서 연주하기 (4마디). 본책 5장
☐ 6주차 38~44일	**코드 위에서 모드 고르기 (마이너 코드)** 마이너 코드 하나 위에서 도리안 · 프리지안 · 에올리안을 4마디씩 번갈아 연주하고, 코드와 가장 잘 어울린 모드에 ★ 표시하기. 본책 6장 · 보너스 #5 (마이너 계열)
☐ 7주차 45~51일	**성격이 있는 도미넌트** G7 코드 위에서 믹솔리디안과 얼터드를 번갈아 연주하고, 어떤 긴장감이 생기는지 한 줄로 적기. 본책 7장 · 보너스 #5 (도미넌트 · 얼터드 도미넌트 계열)
☐ 8주차 52~58일	**감소 코드와 한 달 정리** ii–V–I 트랙에서 ii(m7♭5) · V · I 세 코드를 각각 다른 스케일로 이어 연주하고 녹음하기 (4마디). 본책 8장 · 보너스 #5 (하프 디미니시드 · 디미니시드 계열)
☐ 9주차 61~67일	**아르페지오와 가이드 톤** ii–V–I 트랙 80 BPM에서 코드마다 3음에서 7음으로, 또는 7음에서 3음으로 이어 가는 가이드 톤 라인을 4마디 만들어 녹음하기. 본책 9장 · 보너스 #1
☐ 10주차 68~74일	**패턴을 프레이즈로 바꾸기** iii–VI–ii–V 트랙 60 BPM에서 코드마다 프레이즈를 하나씩, 마지막 음을 근음이나 3음에서 쉬며 4개 이어서 연주하기. 본책 10장 · 보너스 #3
☐ 11주차 75~81일	**A 마이너 재즈-펑크와 장르 트랙** 파트 C 트랙 중 두 개(예: 록 Am, 느린 블루스 Am)를 골라 각각 4마디 프레이즈를 만들어 이어서 연주하기. 보너스 #6 · 장르 트랙(파트 C)
☐ 12주차 82~88일	**나만의 8마디 솔로** 원하는 트랙 하나를 골라 8마디 솔로를 즉흥으로 연주하고 녹음하기. 1주일 전 녹음과 비교해 한 줄 소

	감 적기. 전체 복습 · 장르 트랙(파트 C)

30일 점검 (30일차)

1. 지판 위에서 C 음과 C 메이저 스케일을 손을 보지 않고 칠 수 있나요?
   답: _____
2. 7개 모드의 이름과 특성음을 이야기할 수 있나요? (예: 도리안의 6도, 프리지안의 ♭2)
   답: _____
3. 트랙을 들으면서 박자를 놓치지 않고 한 모드를 4마디 연주할 수 있나요?
   답: _____
4. 막힌 부분이 있다면 어느 날의 연습으로 돌아가면 좋을까요?
   답: _____

60일 점검 (60일차)

1. ii–V–I 트랙 위에서 코드가 바뀔 때 3음과 7음으로 이어 연주할 수 있나요?
   답: _____
2. 마이너 · 도미넌트 · 감소 코드에서 어떤 모드나 스케일을 고를지 말할 수 있나요?
   답: _____
3. 트랙을 60 BPM에서 80 BPM으로 올려도 박자가 유지되나요?
   답: _____
4. 녹음해 들었을 때 마음에 드는 부분과 다시 다듬고 싶은 부분은 어디인가요?
   답: _____

90일 점검 (90일차)

1. 파트 C의 장르 트랙 중 하나에서 8마디 솔로를 연주할 수 있나요?
   답: _____
2. 프레이즈 사이에 쉼표를 넣어 노래처럼 연주하려고 하고 있나요?
   답: _____
3. 90일 전의 녹음과 지금의 녹음을 비교하면 무엇이 달라졌나요?
   답: _____
4. 앞으로 90일 동안 이어서 하고 싶은 연습 한 가지는 무엇인가요?
   답: _____