

WRESTLING and GRAPPLING
International Synergy Training Camp2024
in Miyazaki Prefecture Nichinan City

7/23(火曜)	7/24(水曜)	7/25(木曜)	7/26(金曜)	7/27(土曜)	
<p style="text-align: center;">宮崎空港からホテルへ移動 <small>※他の空港や駅からの移動も対応します</small></p>	7:30 朝食	7:30 朝食	7:30 朝食	06:30 猪八重溪谷 08:30 マインドフルネス (森林セラピー)	
	09:00~ レスリングセッション 11:00	09:00~ レスリングセッション 10:00	09:00~ レスリングセッション 11:00	08:30 朝食	
	プログラム -ムーブメント -ヘッドアウトサイドのアタック テイクダウンとディフェンス -ヘッドインサイドのアタック テイクダウンとディフェンス	10:00~ グラップリングセッション 11:00 プログラム レスリング：がぶり がぶりからバックテイク グラップリング：ガブリからギロチン がぶりからダースチョーク	プログラム -アンダーフックからのアタック -2on1からのアタック -脚をキャッチしたポジションからの コントロール	11:00~ レスリングセッション 12:00 12:00~ グラップリングセッション 13:00	
	12:00 昼食	12:00 昼食	12:00 昼食	プログラム -全体の振り返り -質問に答えながら展開	
	15:00 オープンマット 17:00 コンディショニング	15:00~ グラップリングセッション 17:00	<p style="text-align: center;">栄松ビーチにてアクティビテと BBQ (夕食) を楽しむ @SAKAEMATSU Beach</p>	15:00~ グラップリングセッション 17:00	観光 ↓ 宮崎空港 or 希望のエリアに移動
	全コーチが対応します	プログラム -レッグアタックからのシングルX -シングルXからのスイープ -サドルポジションからヒールフック		プログラム -ボトムからの2on1とアームドラッグ -バックポジションのキープ -バックポジションからの極め	
	19:00 夕食	19:00 夕食	19:00 夕食		