

2017・11・8

安芸秋季キャンプ練習

投手スケジュール (雨天用)

投手 岩貞・藤浪・小野・才木・福永・竹安・秋山・山本・青柳・松田・島本・伊藤
12名

	岩 藤 小 松 島 貞 浪 野 田 本 17 19 28 56 69	才 福 竹 秋 山 青 伊 木 永 安 山 本 柳 藤 35 40 42 46 47 50 92
10:00	W-UP (ドーム)	
10:30	CB (ドーム)	
11:00	投内連係	P回り
11:40	体幹 ショルダーEX	体幹 ショルダーEX
	実戦打撃 コーチ指示 P回り ランチ 強化ランニング 個別・課題	ランチ Tee・バント・バスター・BT 強化ランニング 20mハーフガスR×5×5セット 8秒以内レスト20秒セット間180秒 特守・基本ゴロ捕 コーチ指示 ネットP シャドーP 強化トレーニング・WT ストレッチ

A組	B組	C組
岩 藤 小 秋 貞 浪 野 山 17 19 28 46	青 松 島 伊 柳 田 本 藤 50 56 69 92	才 福 竹 山 木 永 安 本 35 40 42 47

2017・11・8

安芸 秋季キャンプ練習

野手スケジュール

(雨天用)

野手 坂本・梅野・長坂・原口 北條・大山・西岡・糸原・森越・陽川・植田 高山・江越・中谷・板山・緒方・俊介
17名

9:30	A組 連Tee	B組 連Tee	C組 下肢WT
	坂本 12 梅野 44 北條 2 大山 3 糸原 33 板山 63	長坂 39 植田 62 高山 9 江越 25 中谷 60 緒方 65	西岡 5 原口 94 森越 37 陽川 55 俊介 68
	大山 3 糸原 33 陽川 55 中谷 60	北條 2 西岡 5 森越 37 植田 62	高山 9 江越 25 板山 63 緒方 65 俊介 68
10:30	W-UP (SG室内)		
10:50	CB (ドーム)		
11:00	投内連係	外野手	投内連係
11:20	内野守備	SG室内 BT	ブルペン移動 P捕球
11:40	実戦打撃		コーチ指示
	ランチ (ドーム)		
	BT	Tee	強化R・体幹 20m ドリルR×5×3
	マシンBT	BT	強化R・体幹 20m ドリルR×5×3
	強化R・体幹 20m ドリルR×5×3	マシンBT	BT
	Tee	強化R・体幹 20m ドリルR×5×3	マシンBT
	個別 強化トレーニング WT ストレッチ		