

2013・11・3

秋季キャンプ第1クール3日目 スケジュール

&lt;投手&gt;

投手 藤原 二神 藤浪 筒井 岩田 歳内 秋山 西村 鶴 金田 松田 岩本 白仁田 玉置  
14名

10:20	W-UP 動き作り・ランニング (スパイク用意) (MG)	
10:50	A組 藤原 二神 筒井 岩田 鶴 白仁田 玉置	B組 藤浪 歳内 秋山 西村 金田 松田 岩本
11:00	SG移動・着替え	
11:40	CB 投内連係 (SG)	CB 投内連係 (SG)
12:40	ピッチング ティー・バント・BT ハードル・ショルダーEX (藤原→BP準備)	ハードル・ラダー (SG) MG移動 12:15 ティー・バント・BT (MG)
13:30	強化ランニング 100ガス×15 指示します (SG)	
14:00	強化ゴロ捕 (コーチ指示) (SG) ショートスロー	
	藤原 二神 筒井 岩田 鶴 白仁田 玉置	藤浪 歳内 秋山 西村 金田 松田 岩本
	個別 (コーチ指示) ネットP シャドーP 強化トレーニング ストレッチ	強化トレーニング ストレッチ