

2013・11・3

秋季キャンプ第1クール3日目 スケジュール

<野手>

野手 小宮山 清水 小豆畑 北條 上本 新井良 西田 坂 森田  
 16名 大和 柴田 今成 伊藤隼 中谷 緒方 俊介

9:20 朝WT 小宮山 清水 上本 新井良 坂 森田 中谷 緒方 俊介

10:20	W-UP 動き作り・ランニング (スパイク用意)	(MG)
10:50	ベースランニング	(MG)
11:20	着替え PG CB	(MG)
11:40	シートノック	(MG)
10:50	内・外ノック	(MG)
12:15	ランチ	
12:45	BT回り (3ヶ所)	(MG)
	<A組> 良太 今成 柴田 隼太 <B組> 上本 坂 大和 中谷 <C組> 北條 西田 俊介 緒方 <D組> 小宮山 清水 小豆畑 森田	<BT(バ)→守・走→強化→ティ> <ティ→BT(バ)→守・走→強化> <強化→ティ→BT(バ)→守・走> <コーチ指示・ティー・BT>
14:30	強化ランニング	ガス・ランニング (4チーム対抗リレー) 指示します
15:00	個別練習	朝バント・・・ 北條 西田 大和 特打・・・・・・ 清水 良太 坂 森田 緒方 特守・・・捕手 SG, B・・・ 小宮山 小豆畑 特守・・・内野手 SG, A・・・ 西田 今成 特守・・・外野手 MG・・・・ 隼太 俊介
16:30	強化トレーニング	
	ストレッチ	