

2013・11・4

秋季キャンプ第1クール4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 (MG)	
10:50	B組 藤浪 歳内 秋山 西村 金田 松田 岩本	A組 藤原 二神 筒井 岩田 鶴 白仁田 玉置
11:00	SG移動・着替え	
11:40	CB 投内連係 (SG) ピッチング ティー・バント・BT	CB 投内連係 (SG) 体幹強化 (ドーム) ティー・バント・BT
12:40	強化ランニング 200mシャトルR×10 (40・30・20・10m) (SG)	
13:20	ランチ	
13:50	強化ゴロ捕 指名 (SG) ショートスロー 個別 (コーチ指示) (ドーム) ネットP シャドーP 強化トレーニング ストレッチ	

Go for the Top 熱くなれ！！