

2013・11・5

秋季キャンプ第1クール5日目 スケジュール

<投手>

投手 藤原 二神 藤浪 筒井 岩田 歳内 秋山 西村 鶴 金田 岩本 白仁田 玉置
13名

10:20	W-UP 動き作り・ランニング (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 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 藤原→BP	体幹強化 (ドーム) ティー・バント・BT
13:20	強化ランニング 160mインターバル走×20 (SG)	
13:50	ランチ	
	自主練習	

Go for the Top 熱くなれ！！