

2013・11・5

秋季キャンプ第1クール5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 小豆畑 北條 上本 坂 森田 柴田 伊藤隼

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)
11:10	着替え CB	(MG)
11:25	内・外 部門別ノック	(MG)
11:45 11:55	BT回り (3ヶ所) <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	(MG) <BT(バ)→走→強化→ティ> <ティ→BT(バ)→走→強化> <強化→ティ→BT(バ)→走> <コーチ指示・ティー・BT>
13:10	強化ランニング 2000m走	(MG)
13:30	ランチ	
	自主練習 強化トレーニング ストレッチ	

Go for the Top 熱くなれ！！