

2013・11・6

秋季キャンプ第1クール6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
11:10	CB (MG)	SG移動・着替え ・11:00 CB (SG)
11:25	投内連係 (MG)	・11:20 投内連係 (SG)
11:35	SG移動・着替え	・11:40 ランチ
12:20	バント・BT 体幹強化	・12:10 BP準備 (MG) ・12:35 西村 金田 秋山 岩本 歳内
13:00	強化ランニング 坂道ランニング	・13:10
13:30	ランチ	
	ゴロ捕 (コーチ指示) (SG) ロングティー (SG・A)	
	藤原 二神 筒井 岩田 鶴 白仁田 玉置 藤浪	歳内 秋山 西村 金田 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	強化ランニング 坂道ランニング 強化トレーニング ストレッチ

Go for the Top 熱くなれ！！