

2013・11・6

秋季キャンプ第1クール6日目 スケジュール

&lt;野手&gt;

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

9:20 朝WT 小宮山 上本 西田 森田 大和 今成 中谷 緒方 俊介

10:20	W-UP 動き作り・ランニング	(MG)
10:50	着替え PG CB	(MG)
11:10	投内連係 外野守備	(MG)
11:25	シートノック	(MG)
11:40	内・外 部門別ノック	(MG)
12:05	ランチ	
12:35	BT回り (2ヶ所)	(MG)
	<A組> 良太 森田 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 今成	<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>
14:25	強化ランニング	ガスR40m×8×2セット
15:00	個別練習	各コーチ指示
		朝バント・・・ 北條 坂 柴田
		特打・・・・・・ 上本 森田 大和 今成 俊介
	特守・・・捕手 SG, B・・・	小宮山 清水 小豆畑
	特守・・・内野手 SG, A・・・	良太 西田
	特守・・・外野手 MG・・・・	柴田 隼太 中谷
16:30	強化トレーニング	

ストレッチ

Go for the Top 熱くなれ！！