

2013・11・7

秋季キャンプ第1クール7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	B組 藤浪 歳内 秋山 西村 金田 岩本	A組 藤原 二神 筒井 岩田 鶴 白仁田 玉置
11:10	CB (MG)	SG移動・着替え ・11:00 CB (SG)
11:25	投内連係 (MG) ゴロ捕	・11:20 投内連係 (SG)
11:35	SG移動・着替え	・11:50 ランチ
11:45	バント・BT 体幹強化	・12:20 BP準備 (MG)
12:45	ランチ	・12:35 筒井 岩田 玉置 白仁田 二神 鶴 藤原 体幹強化 バント・ティー 指示します
13:15	基本ゴロ捕 ロングティー	
14:00	強化ランニング クロスカントリー 指示します	強化ランニング クロスカントリー 指示します
<p>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</p>		

Go for the Top 熱くなれ！！