

2013・11・9

秋季キャンプ第1クール9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 柴田 大和 今成 伊藤隼 中谷 緒方 俊介

9:20 朝WT 清水 新井良 西田 坂 柴田 大和 中谷 緒方 俊介

10:20	W-UP 動き作り・ランニング	(MG)
10:50	ベースランニング	(MG)
11:10	着替え CB	(MG)
11:25	シートノック	(MG)
11:45	内・外ノック	(MG)
12:10	ランチ 特打 緒方	
12:45	BT回り (3ヶ所)	(MG)
	<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 森田 <D組> 小宮山 清水 小豆畑 緒方	<BT(バ)→守・走→強化→ティ> <ティ→BT(バ)→守・走→強化> <強化→ティ→BT(バ)→守・走> <守・走→強化→ティ→BT(バ)> (D組はコーチ指示)
14:30	個別練習 各コーチ指示	
	朝バント・・・ 清水 柴田 隼太	
	特打・・・・・・ 北條 西田 森田 大和 中谷	
	特守・・・捕手 SG, B・・・ 小宮山 清水 小豆畑	
	特守・・・内野手 SG, A・・・ 上本 今成	
	特守・・・外野手 MG・・・・ 柴田 隼太	
16:00	強化ランニング 坂Sダッシュ 20m×20 タイム走 (ドーム横) 強化トレーニング チューブ歩 ストレッチ	

Go for the Top 熱くなれ！！