

2013・11・10

秋季キャンプ第2クール2日目 スケジュール

<投手・雨天用>

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 (ドーム)		
10:50	CB		
	着替え		
	A組 藤原 二神 筒井 岩田	B組 西村 鶴 岩本 白仁田 玉置	C組 藤浪 歳内 秋山 金田
11:10	ピッチング	バント・バスター・BT	普通20 ティ 股割20 3セット 連打10
	普通20 ティ 股割20 3セット 連打10	ピッチング	バント・バスター・BT
12:40	バント・バスター・BT	普通20 ティ 股割20 3セット 連打10	体幹 (ドーム)
	強化ランニング 30mフルガスランニング4×3セット (25秒+60秒)		(ドーム)
13:00	ランチ		
13:30	課題・個別 基本ゴロ捕 ショートスロー ネットP シャドーP 強化トレーニング ストレッチ		

Go for the Top 熱くなれ！！