

2013・11・10

秋季キャンプ第2クール2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 上本 新井良 坂 柴田 今成 伊藤隼 俊介

10:20	W-UP 動き作り・ランニング		(MG)
10:50	着替え		
11:00	BT回り (3ヶ所)		(MG)
	<A組> 小宮山 清水 小豆畑 森田	<BT(バ)→守・走→強化→ティ>	
	<B組> 上本 坂 大和 中谷	<ティ→BT(バ)→守・走→強化>	
	<C組> 北條 西田 俊介 緒方	<強化→ティ→BT(バ)→守・走>	
	<D組> 良太 今成 柴田 隼太	<守・走→強化→ティ→BT(バ)>	
12:15	ランチ		
12:45	シートノック		
13:05	シートBT		
14:20	スライディング		
15:00	個別練習	各コーチ指示	
		<u>朝バント・・・ 北條 西田 緒方</u>	
		<u>特打・・・・・・ 清水 良太 柴田 隼太 俊介 上本</u>	
	特守・・・	捕手 SG, B・・・	<u>小宮山 小豆畑</u>
	特守・・・	内野手 SG, A・・・	<u>北條 森田 今成</u>
	特守・・・	外野手 MG・・・	<u>大和 中谷 緒方</u>
		<u>コーチ指示・・・ 西田 坂</u>	
	強化ランニング	100m×10	T字 ドリルランニング 指示します

強化トレーニング

ストレッチ

Go for the Top 熱くなれ！！