

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・雨天用>

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	(ドーム)
10:50	着替え CB	
11:20	全員ノック	
11:50	セッティング	
12:00	ランチ 特打 森田	
12:30	BT回り <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 緒方 <D組> 小宮山 清水 小豆畑 森田	<BT(バ)→R→強化→ティ> <ティ→BT(バ)→R→強化> <強化→ティ→BT(バ)→R> <コーチ指示・ティー・BT>
14:15	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>	
	個別	<u>捕手 小宮山 小豆畑</u>
	個別	<u>内野手 北條 森田 今成</u>
	個別	<u>外野手 大和 中谷 緒方</u>
	<u>コーチ指示・・・ 西田 坂</u>	
	強化ランニング	30mガスR×6×2
	強化トレーニング	
	ストレッチ	

Go for the Top 熱くなれ！！