

2013・11・11

秋季キャンプ第2クール3日目 スケジュール

&lt;投手&gt;

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	シート組 西村 鶴 岩本 白仁田 玉置	A組 藤浪 歳内 秋山 金田	B組 藤原 二神 筒井 岩田
11:00	SG移動・着替え		
11:20	CB (SG)		
11:45	投内連係	SG・A 藤浪 西村 鶴 岩本 白仁田 玉置	SG・B 藤原 二神 筒井 岩田 歳内 秋山 金田
12:05	体幹 (ドーム)	ピッチング	普通20 ティ 股割20 3セット 連打10
12:35	ランチ	普通20 ティ 股割20 3セット 連打10	バント・バスター・BT
13:05	MG シート準備 シートBT 白仁田 鶴 西村 玉置 岩本	ティー バント BT	バント・バスター・BT 体幹 (ドーム)
14:20	強化ランニング 個別・課題 強化トレーニング・WT ストレッチ	14:00 個別・課題 (コーチ指示) 基本ゴロ捕 ショートスロー ネットP 強化トレーニング・WT ストレッチ	強化ランニング 100mインターバル走×10×3セット 指示します 13:30 ランチ

Go for the Top 熱くなれ！！