

2013・11・11

秋季キャンプ第2クール3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 小宮山 小豆畑 北條 西田 森田 大和 中谷 緒方

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)								
	<table border="0"> <tr> <td>&lt;A組&gt; 小宮山 清水 小豆畑 森田</td> <td>&lt;BT(バ)→守・走→強化→ティ&gt;</td> </tr> <tr> <td>&lt;B組&gt; 上本 坂 大和 中谷</td> <td>&lt;ティ→BT(バ)→守・走→強化&gt;</td> </tr> <tr> <td>&lt;C組&gt; 北條 西田 俊介 緒方</td> <td>&lt;強化→ティ→BT(バ)→守・走&gt;</td> </tr> <tr> <td>&lt;D組&gt; 良太 今成 柴田 隼太</td> <td>&lt;守・走→強化→ティ→BT(バ)&gt;</td> </tr> </table>	<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)>
<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	<p>個別練習 各コーチ指示</p> <p>朝バント・・・ 清水 今成 隼太</p> <p>特打・・・・・・ 小宮山 西田 森田 中谷 緒方 大和</p> <p>特守・・・捕手 SG, B・・・ 清水 小豆畑</p> <p>特守・・・内野手 SG, A・・・ 北條 坂 今成</p> <p>特守・・・外野手 MG・・・・ 柴田 隼太 俊介</p> <p>コーチ指示・・・ 上本 良太</p> <p>強化ランニング 100m×10 T字 ドリルランニング 指示します</p> <p>強化トレーニング</p> <p>ストレッチ</p>								

Go for the Top 熱くなれ！！