

2013・11・13

秋季キャンプ第2クール5日目 スケジュール

<投手>

投手 藤原 二神 藤浪 筒井 岩田 歳内 秋山 西村 鶴 金田 松田 岩本 白仁田 玉置
14名

10:20	W-UP 動き作り・ランニング (MG)	
10:50	A組 藤浪 秋山 西村 鶴 松田 岩本 白仁田 玉置	B組 藤原 二神 筒井 岩田 歳内 金田
11:00	SG移動・着替え	
11:20	CB	
11:40	投内連係	投内連係
12:10	ピッチング	バント・バスター・BT
12:40	バント・バスター・BT	体幹強化
13:10	強化ランニング 1500m×2セット (SG)	
13:40	ロングティー (SG・A)	強化ゴロ捕 (SG)
	個別 (コーチ指示) ネットP シャドーP ショートスロー 強化トレーニング ストレッチ	

Go for the Top 熱くなれ！！