

2013・11・13

秋季キャンプ第2クール5日目 スケジュール

<野手>

野手 小宮山 清水 小豆畑
16名

北條 上本 新井良 西田 坂 森田

柴田 大和 今成 伊藤隼 中谷 緒方 俊介

9:20 朝WT 小豆畑 北條 西田 大和 伊藤隼 中谷 緒方

10:20	W-UP 動き作り・ランニング	(MG)
10:50	着替え CB	(MG)
11:05	走塁 & 守備	(MG)
11:35	部門別ノック	(MG)
12:00	ランチ 特打 新井良	
12:30	BT回り (3ヶ所)	(MG)
	<A組> 森田 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 良太	<BT(バ)→守・走→強化→ティ> <ティ→BT(バ)→守・走→強化> <強化→ティ→BT(バ)→守・走> <守・走→強化→ティ→BT(バ)> (D組はコーチ指示)
14:15	個別練習 各コーチ指示 <u>朝バント・・・ 小宮山 清水 柴田</u> <u>特打・・・・・・ 北條 大和 隼太 緒方 俊介</u> <u>特守・・・捕手 SG, B・・・ 小宮山 清水 小豆畑</u> <u>特守・・・内野手 SG, A・・・ 上本 今成</u> <u>特守・・・外野手 MG・・・・ 柴田 中谷</u> <u>コーチ指示・・・ 西田 坂 森田</u> 強化ランニング 100mR+50mW×10 Jog 3周 強化トレーニング ストレッチ Go for the Top 熱くなれ！！	