

2013・11・15

秋季キャンプ第3クール1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 西村 鶴 松田 岩本 白仁田 玉置	B組 藤原 二神 筒井 岩田 歳内 秋山 金田
11:00	SG移動・着替え	
11:20	CB (SG)	CB (SG)
11:40	投内連係	投内連係
11:40	ピッチング	ティー 普通20 股割20 2セット 連打10
13:00	バント・バスター・BT	ピッチング
13:00	ティー 普通20 股割20 2セット 連打10	バント・バスター・BT
13:30	強化ランニング	T字 ドリルR4種目×2 坂ダッシュ 20m×20 タイム走 (SG) (ドーム横)
14:00	ランチ	
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	

Go for the Top 熱くなれ！！