

2013・11・16 秋季キャンプ第3クール2日目 スケジュール

練習試合 阪神タイガース 対 LGツインズ 安芸球場 (12:30)

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

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

| | | | |
|------------------|----------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 8:50 | W-UP 動き作り・ランニング | | |
| 9:20 | 野手 | 試合投手 | 投手 |
| | BT回り 2カ所 | SG移動・着替え | |
| | (動きは各コーチ指示)【オーダー】 | 秋山 岩本 白仁田 二神 金田 歳内 | 藤原 藤浪 筒井 岩田 西村 鶴 松田 玉置 |
| | ① () | ・9:30 | |
| | 1組 | CB | CB |
| | ② () | ・9:50 | |
| | 2組 | 投内連係 (ゴロ捕) | 投内連係 |
| | ③ () | ・10:10 | |
| | 3組 | ランニング | ピッチング |
| | ④ () | ・10:40 | |
| 4組 | 体幹 | 普通20 ティー 股割20 3セット 連打10 | |
| ⑤ () | ・11:10 | | |
| 5組 | ランチ | バント・バスター・BT | |
| ⑥ () | ・11:50 | | |
| 6組 | 強化ランニング | | |
| ⑦ () | ショルダーEX | 100mインターバル走 18秒R×12往復~ 指示します | |
| 7組 | G準備 | | |
| ⑧ () | | ランチ | |
| 8組 | | | |
| ⑨ () | | | |
| 10:40 | 着替え・ランチ | | |
| 11:45 | 2ud・UP | | |
| 11:55 | T・シートノック | | |
| 12:05 | LG・シートノック | | |
| 12:15 | 整備 | | |
| 12:30 | 阪神タイガース 対 LGツインズ | | 基本ゴロ捕 |
| | 個別 | 強化ランニング | 課題・個別指示 |
| | 特打... 上本 良太 柴田 隼太 俊介 | 課題 | 強化トレーニング |
| | 捕手... 小宮山 清水 小豆畑 | 強化トレーニング | ストレッチ |
| | 内野手... 西田 今成 森田 | ストレッチ | |
| 外野手... 中谷 緒方 | | | |
| コーチ指示... 北條 坂 大和 | | | |
| 強化ランニング | | | |
| BIGドリルランニング | | | |
| ストレッチ | | | |

Go for the Top 熱くなれ！！