

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！！