

2013・11・17

秋季キャンプ第3クール3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 藤原 藤浪 岩田 西村 鶴 松田 玉置	B組 二神 筒井 歳内 秋山 金田 岩本 白仁田
	CB (MG)	SG移動・着替え
11:10	投内連係 (MG)	CB (SG)
11:30	SG移動・着替え	投内連係 (SG)
11:40	ピッチング	ティー 普通20 股割20 3セット 連打10
	バント・バスター・BT	ピッチング 体幹
	ティー 普通20 股割20 3セット 連打10	バント・バスター・BT
13:00	強化ランニング 160mインターバル走×10往復 (SG) T字 ドリルR4種目×2	
13:40	ランチ	
14:10	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！！