

2013・11・18

秋季キャンプ第3クール4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	紅白組 藤原 岩田 歳内 西村 鶴 金田 玉置	藤浪 二神 筒井 秋山 松田 岩本 白仁田										
11:00	SG移動・着替え											
11:20	CB											
11:40	投内連係 (SG)	投内連係 (SG)										
12:10	ランチ	ティー 普通20 股割20 3セット 連打10										
12:40	紅白準備 (MG)	バント・バスター・BT										
13:10	紅白 7回	強化ランニング BIG ドリルランニング クロカンリレー×5										
	<table border="1"> <tr> <td><紅> イニング</td> <td>岩田 ②</td> <td>西村 ①</td> <td>金田 ②</td> <td>歳内 ②</td> </tr> <tr> <td><白> イニング</td> <td>鶴 ③</td> <td>藤原 ②</td> <td>玉置 ②</td> <td></td> </tr> </table>	<紅> イニング	岩田 ②	西村 ①	金田 ②	歳内 ②	<白> イニング	鶴 ③	藤原 ②	玉置 ②		ランチ
<紅> イニング	岩田 ②	西村 ①	金田 ②	歳内 ②								
<白> イニング	鶴 ③	藤原 ②	玉置 ②									
	強化ランニング 160mインターバル走×10 課題 強化トレーニング ストレッチ	課題 強化トレーニング ストレッチ										

Go for the Top 熱くなれ！！