

2013・11・19

秋季キャンプ第3クール5日目 スケジュール

<投手>

投手 藤原 二神 藤浪 岩田 歳内 秋山 西村 鶴 金田 岩本 白仁田 玉置
12名

| | | |
|-------|--|------------------------|
| 10:20 | W-UP 動き作り・ランニング (MG) | |
| 10:50 | A組 藤浪 二神 秋山 西村 岩本 白仁田 | B組 藤原 岩田 歳内 鶴 金田 玉置 |
| 11:00 | SG移動・着替え | |
| 11:20 | CB | |
| 11:40 | 投内連係 (SG・A) | 投内連係 (SG・B) |
| 12:10 | ピッチング 体幹 | バント・バスター・BT |
| 12:40 | バント・バスター・BT | ピッチング 体幹 |
| 13:10 | 強化ランニング 60mR+40mW 3・4・5・6・3・4・5・6セット (SG) | |
| 13:40 | ランチ | |
| 14:40 | ロングティー (SG・A) | |
| | 個別 (コーチ指示) 基本ゴロ捕 ショートスロー ネットP シャドーP 強化トレーニング ストレッチ | |

Go for the Top 熱くなれ！！