

2013・11・19

秋季キャンプ第3クール5日目 スケジュール

<野手>

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

9:20 朝WT 小宮山 小豆畑 上本 西田 森田 大和 伊藤隼 緒方

10:20	W-UP 動き作り・ランニング	(MG)
10:50	着替え CB	
11:10	カットプレー	
11:25	内・外 部門別ノック	
11:45	強化ランニング	アメリカンノック
12:10	ランチ	
12:40	BT回り (3ヶ所)	
	<A組> 良太 今成 柴田 隼太 <B組> 上本 坂 大和 中谷 <C組> 北條 西田 俊介 緒方 <D組> 小宮山 清水 小豆畑 森田	<BT(バ)→守・走→強化→ティ> <ティ→BT(バ)→守・走→強化> <強化→ティ→BT(バ)→守・走> <守・走→強化→ティ→BT(バ)> (D組はコーチ指示)
14:20	整備	
14:30	1ヶ所BT & 走塁	(打者→大和)
15:00	個別練習	各コーチ指示
		朝バント・・・ 清水 北條 柴田
		特打・・・・・・ 上本 森田 隼太 緒方
	特守・・・捕手 SG, B・・・	小宮山 清水 小豆畑
	特守・・・内野手 SG, A・・・	良太 今成
	特守・・・外野手 MG・・・・	柴田 俊介
	コーチ指示・・・	北條 西田 坂 中谷

強化トレーニング
 ストレッチ

Go for the Top 熱くなれ！！