

2013・11・20

秋季キャンプ第3クール6日目 スケジュール

<野手・投手>

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 清水 北條 新井良 坂 柴田 今成 中谷 俊介

10:20	W-UP	動き作り・ランニング	(MG)
10:50	着替え		
11:00	BT回り (3ヶ所)		
	<A組> 小宮山 清水 小豆畑 森田	<BT(バ)→守・走→強化→ティ>	
	<B組> 良太 今成 柴田 隼太	<ティ→BT(バ)→守・走→強化>	
	<C組> 上本 坂 大和 中谷	<強化→ティ→BT(バ)→守・走>	
	<D組> 北條 西田 俊介 緒方	<守・走→強化→ティ→BT(バ)>	
12:10	整備		
12:20	シートノック		
12:40	投内連係		
	グラウンド ランニング 手締め		

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		
11:50	ランニング 60・40・20m×各6 階段R+ランジ	体幹強化	ピッチング
12:20	MG移動 投内連係	ランニング 60・40・20m×各6 階段R+ランジ	体幹強化
	グラウンド ランニング 手締め		

Go for the Top 熱くなれ！！