

2014・11・8 安芸秋季キャンプ 投手 スケジュール

10:00	A : 1 5 藤原・4 1 田面・4 7 山本 5 9 岩本・9 2 伊藤和・1 2 6 島本 (1 3 榎田)	B : 1 7 岩貞・2 6 歳内・2 7 秋山・2 9 小嶋 4 6 鶴・5 6 松田・6 6 二神・9 7 玉置
10:30	UP ストレッチ スパイク走 (ベンチ前) * 終了後サブ移動	
	体幹 : Bパターン	ドリル : Sレッグバウンディング
	ドリル : Sレッグバウンディング	体幹 : Bパターン
	CB	CB
	ゴロ捕	
	P回り	パイパー・平均台スロー
	ラン : 2 0 ・ 1 0 シャトルx 8 (レスト4 5 秒)	P回り
	ランチ	ラン : 2 0 ・ 1 0 シャトルx 8 (レスト4 5 秒)
	個別	ランチ
	WT	個別
		WT