

## 2014・11・9 安芸秋季キャンプ 投手 スケジュール

10:00	A : 15 藤原・41 田面・47 山本 92 伊藤和・126 島本	B : 17 岩貞 56 松田 59 岩本	13 榎田・26 歳内・27 秋山 29 小嶋・46 鶴・97 玉置
10:40	UP ストレッチ    スパイク走 (ベンチ前)    * 終了後サブ移動		
	体幹 : Dパターン		ドリル : バイパー 4種
	ドリル : バイパー 4種		体幹 : Dパターン
	CB		ラン : 50m x 8
	ゴロ捕		ランチ
	P回り		CB
	ラン : 50m x 10		紅白戦
	ランチ		紅 : 13 (2) ・ 29 (2) ・ 27 (2) 白 : 46 (2) ・ 26 (2) ・ 97 (2)
	個別		個別
	WT		WT