

2014・11・10 安芸秋季キャンプ 投手 スケジュール

10:00	A: 13 榎田・17 岩貞・26 歳内 27 秋山・41 田面・56 松田	B: 15 藤原・29 小嶋・46 鶴・47 山本 59 岩本・92 伊藤和・97 玉置・126 島本
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: Cパターン	体幹: Cパターン
	ドリル: Wレッグバウンディング	ゴロ捕
	CB	ドリル: Wレッグバウンディング
	P回り	ラン: ハーフガスラン x 8
	ラン: ハーフガスラン x 10	ランチ
	ランチ	CB
	個別	紅白戦
	WT	紅: 47 (2)・97 (2)・15 (1)・92 (1) 白: 46 (2)・29 (2)・59 (1)・126 (1)
		個別
		WT