

2014・11・13

安芸秋季キャンプ

野手スケジュール

野手 小宮山・梅野・清水・小豆畑
17名

大和・上本・西田・陽川・今成・荒木

柴田・横川・一二三・隼太・中谷・田上・俊介

朝ウエイト

9:00 小宮山・清水・西田・陽川・荒木・大和・一二三・隼太・中谷

	柴田	上本	大和	今成	横田	俊介	中谷	隼太	荒木	西田	陽川	田上	一二三	小宮山	梅野	清水	小豆畑				
	00	4	0	49	24	68	60	51	58	33	55	61	36	39	44	45	52				
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 各種強化 (スパイク用意) (MG)																				
	ベースランニング CB PG																				
11:00	投内連係																				
11:20	カットオフリレー シートノック																				
11:40	内・外野別ノック													ブルペン ランチ (コーチ指示) 走塁&バント							
12:10	ランチ																				
12:40	BT					Tee				バント											
13:10	走塁					BT				Tee											
13:40	バント					走塁				BT								Tee			
14:10	Tee					バント				走塁								BT			
14:40	強化ランニング 50mR(30秒レスト)×10 体幹E (MG)																				
15:00	個別		打撃(MG)			守備(SG)			Tee(MG)			バント(MG)			ドーム打撃						
			梅野 大和 小豆畑			上本 今成 西田 陽川 隼太 中谷			小宮山 清水			田上 柴田 荒木 一二三			後守備(SG) 西田 陽川			俊介 コーチ指示 横田			
	ストレッチ																				

Go for the Top 熱くなれ！！