

2014・11・14

安芸秋季キャンプ

野手スケジュール

朝ウエイト

9:00 小宮山・梅野・小豆畑・上本・西田・柴田・大和・一二三・田上・俊介

		野手				捕手											
		柴田	隼太	中谷	俊介	一二三	田上	大和	上本	今成	荒木	陽川	西田	小宮山	梅野	清水	小豆畑
		00	51	60	68	36	61	0	4	49	58	55	33	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	外野ノック								投内連係								
11:20	シートノック																
11:35	バント																
12:10	ランチ								内野ノック								ブルペン
12:40	Tee								ランチ								ランチ
13:10	BT		Tee				バント				走塁&バント (コーチ指示)						
	走塁		BT				Tee										
	バント		走塁				BT										
	Tee		バント				走塁										
15:10	20/10mシャトル (60秒レスト×10) 体幹F (MG)																
15:30	個別	打撃(MG)		守備(SG)		(MG)		Tee(MG)		バント(MG)		ドーム打撃					
	大和 西田 中谷		上本 今成 荒木 陽川 梅野 小豆畑		柴田 隼太 俊介		一二三 田上		小宮山 清水		コーチ指示						
	ストレッチ																

Go for the Top 熱くなれ！！