

2014・11・17

安芸秋季キャンプ

投手スケジュール(11名)

	投内連係 投手	投手
	岩 秋 金 松 岩 桑 貞 山 田 田 本 原 17 27 48 56 59 64	榎 藤 歳 山 島 田 原 内 本 本 13 15 26 47 126
10:00	W-UP 動き作り・ランニング	(スパイク用意) (MG)
10:30	CB (MG)	SG移動 着替え
		CB (SG)
11:00	投内連係 (MG)	ゴロ捕 投内 (SG・B)
11:20	SG移動 着替え	
11:30	股割 Tee 10×10	P
12:00	P	バント・バスター・BT
12:30	バント・バスター・BT	股割 Tee 10×10
13:00	強化ランニング 100m×2RUN (2分レスト)×10	(SG)
13:30	ランチ	
14:00	個別・課題 (コーチ指示) 基本ゴロ捕 ショートスロー ネットP バランス6種目 シャドーP 強化トレーニング 体幹 D ストレッチ	

Go for the Top 熱くなれ！！