

2014・11・18

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・西田・陽川・一二三・隼太・俊介

		野手				捕手				
		田 一 柴 隼 上 二 田 太 三 三	中 俊 大 上 谷 介 和 本	今 荒 陽 西 成 木 川 田	小 梅 清 小 宮 野 水 豆 山 野 水 畑					
		61 36 00 51	60 68 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	バント走者			バント守備						
12:10	ランチ			内野ノック			ブルペン移動 P捕球 ランチ  (動きは 担当コーチ指示)			
12:40	Tee			ランチ						
13:10	BT	Tee		バント						
	走塁	BT		Tee						
	バント	走塁		BT						
	Tee	バント		走塁				BT		
15:10	強化ランニング 90/60/30m 4/5/6本 体幹G (MG)									
個別		打撃(MG)	守備(SG)	(MG)	Tee(MG)	バント(MG)		ドーム打撃		
		陽川 西田 中谷	上本 大和 今成  梅野 小豆畑	柴田 隼太 一二三	荒木 田上	清水		小宮山 俊介		
		ストレッチ								

Go for the Top 熱くなれ！！