

2014・11・19

安芸秋季キャンプ

投手スケジュール(11名)

紅白戦 投手		投手(投内連係)										
赤組 > 岩貞 岩本 藤原 山本 17 59 15 47	白組 > 金田 榎田 島本 桑原 48 13 126 64	秋山 歳内 松田 27 26 56										
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 各種強化 (スパイク用意)	(MG)										
10:30	CB	(MG)										
10:50	サイドゴロ捕 (コーチ指示) (MG)	投内連係 秋山・歳内・松田 (藤原・山本・島本・桑原)										
11:10	MGブルペン (肩作り)	11:10 SG移動 着替え										
11:30	紅白戦 7回	バランス6種目										
	<table border="1"> <tr> <td>&lt;紅&gt; イニング</td> <td>岩貞 (2)</td> <td>岩本 (2)</td> <td>藤原 (1)</td> <td>山本 (2)</td> </tr> <tr> <td>&lt;白&gt; イニング</td> <td>金田 (2)</td> <td>榎田 (2)</td> <td>島本 (1)</td> <td>桑原 (2)</td> </tr> </table>	<紅> イニング	岩貞 (2)	岩本 (2)	藤原 (1)	山本 (2)	<白> イニング	金田 (2)	榎田 (2)	島本 (1)	桑原 (2)	ランチ
<紅> イニング	岩貞 (2)	岩本 (2)	藤原 (1)	山本 (2)								
<白> イニング	金田 (2)	榎田 (2)	島本 (1)	桑原 (2)								
	SG移動 着替え	股割 Tee 10×10 バント バスター・BT										
	強化ランニング トレイルRUN (3分レスト)×6	ピッチング										
	ランチ	トレイルRUN×6										
	股割 Tee 10×10 バント バスター・BT 個別・課題 (コーチ指示)	強化トレーニング										
		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 ストレッチ										

Go for the Top 熱くなれ!!