

2015・11・1

安芸 秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 榎田・横山・岩貞・藤浪・歳内・秋山・石崎・山本・金田・松田・二神・岩崎・島本・田面  
14名

		投手													
		榎田	岩貞	秋山	松田	岩崎	島本	田面	歳内	二神	横山	藤浪	石崎	山本	金田
		13	17	27	56	67	69	116	26	66	15	19	30	47	48
10:00	W-UP (MG)														
10:30	ドリル・体幹強化 スチール防止投手はCB 榎田・田面								SG移動 着替え						
11:00	投内連係組→CBに入る								体幹強化						
11:15	投内連係 岩貞・秋山・松田・岩崎・島本								ドリル						
11:40	SG移動 着替え								CB						
12:00	P回り								強化ランニング						
	強化ランニング 100ダッシュ MAX 15本								100mダッシュ						
	ランチ														
	個別・課題 (コーチ指示)														
	Tee・バント・バスター・BT														
	ゴロ捕														
	ネットP														
	シャドーP														
	WT														
	ストレッチ														