

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 SG移動 コーチ指示							体幹強化 ドリル CB							
11:15	投内連係 岩貞・秋山・松田・岩崎・島本							守備練習							
11:40	SG移動着替え														
12:00	P回り 強化ランニング 100ダッシュ MAX 15本									強化ランニング 100mダッシュ 権田指示					
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															