

2015・11・2

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

	投内関係投手	投手
	榎 歳 二 田 山 田 内 神 面 本	秋 松 岩 島 山 田 崎 本
	13 26 66 116 47	27 56 67 69
10:00	W-UP (MG)	
10:30	CB (MG)	SG移動・着替え
10:45	SG移動・着替え	CB
11:00	投内関係	投内関係 (SG・B)
	P回り ドリル 体幹 強化ランニング	P回り ドリル 体幹 強化ランニング
	200mシャトル(折り返しバック走)×7本 (50秒以内・90秒レスト)	
12:20	ランチ	
	Tee・バント・バスター・BT ゴロ捕 個別・課題 (コーチ指示) ネットP シャドーP 強化 WT	Tee・バント・バスター・BT ゴロ捕 権田指示

2015・11・2

安芸 秋季キャンプ練習

投手スケジュール (雨天用)

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

	投内関係投手	投手
	榎 歳 二 田 山 田 内 神 面 本	秋 松 岩 島 山 田 崎 本
	13 26 66 116 47	27 56 67 69
10:00	W-UP (ドーム)	
10:30	CB (ドーム)	
10:45	(野手CB・待機) 着替え	ゴロ捕 (SG・室内)
11:00	投内関係 (ドーム)	P回り (コーチ指示)
	P回り	ドリル (SG・室内)
	ドリル (SG・室内)	体幹 (WTルーム)
	体幹 (WTルーム)	強化ランニング (ドーム)
	強化ランニング (ドーム)	
	200mシャトル(折り返しバック走)×7本 (50秒以内・90秒レスト)	
12:20	ランチ	
	Tee・バント・バスター・BT ゴロ捕 個別・課題 (コーチ指示)	Tee・バント・バスター・BT ゴロ捕 権田指示
	ネットP シャドーP 強化 WT	