

2015・11・4

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							投手							
	榎 田	岩 貞	歳 内	秋 山	松 田	二 神	岩 崎	島 本	田 面	藤 浪	横 山	石 崎	山 本	金 田	
	13	17	26	27	56	66	67	69	116	19	15	30	47	48	
10:00	W-UP			(スパイク用意)				(MG)		W-UP		(MG)			
10:30	走塁 & バント							(MG)		SG移動 着替え					
11:10	SG移動 着替え							権田指示							
11:20	榎 田	秋 山	石 崎	山 本	金 田	二 神	田 面	横 山	岩 貞	藤 浪	歳 内	松 田	岩 崎	島 本	
	13	27	30	47	48	66	116	15	17	19	26	56	67	69	
	CB			(SG/B)				体幹強化		ドリル					
	投内連係							CB		投内連係 (SG/B)					
	体幹強化			ドリル				強化ランニング		VIPR EXE		4種目45秒3セット			
13:00	ランチ														
	Tee・バント・バスター・BT														
	ゴロ捕														
	個別・課題 (コーチ指示)														
	WT														