

2015・11・5

安芸 秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 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
13名

	投内連係投手	スチール防止	投手
	岩 歳 松 二 岩 田 貞 内 田 神 崎 面 17 26 56 66 67 116	秋 島 山 本 27 69	横 藤 石 山 金 山 浪 崎 本 田 15 19 30 47 48
10:00	W-UP (MG)		
10:30	体幹強化 ドリル CB サイドノック	CB ・10:45 スチール防止 ・11:15 SG移動	SG移動 着替え
10:50			体幹強化 ドリル CB
11:20	投内連係	守備練習 (投内)	
11:45	SG移動着替え		
12:05	P回り 強化ランニング クロスカントリー 指示します	体幹強化 ドリル	強化ランニング クロスカントリー
	ランチ		ランチ
	Tee・バント・バスター・BT ゴロ捕 ランダンプレー 個別・課題 (コーチ指示) ネットP シャドーP WT		Tee・バント・バスター・BT ゴロ捕 ランダンプレー 個別・課題 (コーチ指示) 権田指示