

2015・11・7

安芸 秋季キャンプ練習

投手スケジュール (雨天用)

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

		A組				B組								
		岩貞	秋山	松田	岩崎	歳内	二神	島本	田面	藤浪	横山	石崎	山本	金田
		17	27	56	67	26	66	69	116	19	15	30	47	48
10:00		W-UP								(ドーム)				
10:30		(CB・待機)				着替え								
						CB				(ドーム)				
11:00		投内連係 (ドーム)				P回り (コーチ指示)								
11:20						ゴロ捕 (SG・室内)								
						ドリル (SG・室内)								
						体幹 (WTルーム)								
		強化ランニング				30mラン+30mバック×3				7セット			(ドーム)	
		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												
		平均台												
		強化												
		WT												