

2015・11・8

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

		A組								B組				
		歳内	二神	島本	田面	松田	岩崎	岩貞	秋山	藤浪	横山	石崎	山本	金田
		26	66	69	116	56	67	17	27	19	15	30	47	48
10:00		W-UP				動き作り・ランニング 各種強化				スパイクR			(MG)	
10:30		ベースランニング				CB			ベースランニング (MG)					
10:45		体幹強化 (MG)			スチール防止			SG移動		着替え				
11:15		CB			SG移動			体幹強化		ドリル				
11:40		バックアップ			守備練習			CB		守備練習				
12:00		投内連係			P回り									
12:05		SG移動 着替え			体幹強化			権田指示						
		P回り				ドリル								
		強化ランニング		300mシャトルRUN				指示します						
		ランチ												
		Tee・バント・バスター・BT												
		ゴロ捕												
		ランダンプレー												
		スライディング												
		個別・課題 (コーチ指示)												
		ベースランニング								ネットP				
		1塁から 15・17・19								シャドーP				
		2塁から 26・27・30								平均台				
		3塁から 47・48・66								WT				
		ホームから 69・116												