

2015・11・9

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						
		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 動き作り・ランニング 各種強化						(ドーム)						
10:30		着替え												
		CB						(ドーム)						
11:00		投内連係 (投手は内野に入る)						守備練習 (コーチ指示)						
11:40		P回り 体幹強化 ドリル ショルダー EX 強化ランニング SG~MG 階段 ランニング 20本												
ランチ														
ランダンプレー 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 B組 権田指示 シャドーP 平均台 WT														
	投手 投内連係													
	1塁・岩貞・岩崎・島本													
	2塁・秋山・二神													
	3塁・歳内													
	ショート・松田・田面													
(グラウンドコンディションが良ければMGから開始)														