

2015・11・10

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	島本	二神	田面	藤浪	横山	石崎	山本	金田
	17	27	56	67	26	69	66	116	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		(SG)			
	バックアップ					CB		守備練習					
11:45	投内連係		ランダン		P回り								
12:20	SG移動		着替え		体幹強化				権田指示				
12:30	P回り		ドリル										
	強化ランニング		30m タイム走		ホームラン走			(SG)					
			VIPR EXE		4種目		45秒			3セット			
ランチ													
	スライディング				(SG)								
	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												
	WT												