

2015・11・12

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

	投手 A組									投手 B組			
	歳内	金田	二神	島本	田面	岩貞	岩崎	秋山	松田	藤浪	横山	石崎	山本
	26	48	66	69	116	17	67	27	56	19	15	30	47
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	バント・走塁				(MG)	CB		(MG)	バント・走塁				(MG)
10:45	体幹強化				CB	スチール防止			SG移動				
11:15	ホームベースカバー					SG移動			体幹強化		ドリル	(SG)	
	サイドゴロ捕								CB				
11:45	投内連係				ランダウン	P回り			守備練習				
12:20	SG移動					体幹強化			B組→権田指示				
12:30	P回り					ドリル							
	強化ランニング				50m	ダッシュ	20本	(SG)					
ランチ													
スライディング (SG)													
FB・ゴロ捕・打球捕 (コーチ指示)													
個別・課題 (コーチ指示)													
ネットP													
シャドーP													
平均台													
WT													