

2015・11・14

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	岩貞	秋山	松田	岩崎	藤浪	横山	石崎	山本	金田
		26	66	69	116	17	27	56	67	19	15	30	47	48
10:00		W-UP				(ドーム)								
10:30		CB												
11:00		<p>体幹 (WTルーム)</p> <p>ドリル (SG・室内)</p> <p>ゴロ捕 (SG・室内)</p> <p>P回り (コーチ指示)</p> <p>強化ランニング 30・20・10m シャトルR 15本 (ドーム)</p>												
		ランチ												
		Tee・バント・バスター・BT												
		個別・課題 (コーチ指示)												
		ネットP												
		シャドーP												
		平均台												
		強化												
		WT												