

2015・11・15

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

	紅白戦 白組	紅白戦 紅組	投手													
	秋田 山面 27 116	岩松 貞田 17 56	岩崎 山本 島本 67 47 69	石崎 金田 二神 30 48 66	藤浪 横山 歳内 19 15 26											
10:00	W-UP (ドーム)															
10:30	CB (ドーム) 体幹 (WTルーム) ドリル (SG・室内) ゴロ捕 (SG・室内)	CB (ドーム) 体幹 (WTルーム) ドリル (SG・室内) ゴロ捕 (SG・室内) P回り														
12:00	ランチ															
12:30	紅白準備		Tee	バント・バスター・BT			ゴロ捕 3個取り10セット									
13:00	<b>紅白戦 5回</b> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <tr> <td>白組</td> <td>秋山 ③</td> <td>田面 ②</td> </tr> <tr> <td>紅組</td> <td>岩貞 ③</td> <td>松田 ②</td> </tr> </table>		白組	秋山 ③	田面 ②	紅組	岩貞 ③	松田 ②	ゴロ捕 3個取り10セット	Tee			バント・バスター・BT			
			白組	秋山 ③	田面 ②											
			紅組	岩貞 ③	松田 ②											
バント・バスター・BT	ゴロ捕 3個取り10セット			Tee												
<p>強化ランニング 100・90・80・70・60・50・40・30・20・10m×各2本</p> <p>個別・課題 (コーチ指示)</p> <p>基本ゴロ捕 平均台</p> <p>ネットP</p> <p>シャドーP</p> <p>WT</p> <p>ストレッチ</p>																