

2015・11・16

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														
	岩 二 崎 神	島 歳 本 内	岩 山 秋 貞 本 山	石 金 田 崎 田 面	藤 横 松 浪 山 田	67 66	69 26	17 47 27	30 48 116	19 15 56							
10:00	W-UP (SG)																
10:40	岩崎・二神・島本・歳内・藤浪・金田						岩貞・山本・秋山・石崎・田面・横山・松田										
11:00	CB (SG)						体幹・ドリル (SG)										
11:20	投内 (SG・B)						CB (SG)										
11:40	体幹・ドリル (SG)						投内 (SG・B)										
12:30	強化ランニング S ダッシュ VIPR EXE 4種目 45秒 4セット 指示します																
13:00	ランチ																
12:30	紅白準備 (MG)						Tee			バント・バスター・BT			ゴロ捕 5個取り6セット				
13:00	紅白戦 5回						ゴロ捕 5個取り6セット			Tee			バント・バスター・BT				
							バント・バスター・BT			ゴロ捕 5個取り6セット			Tee				
	<table border="1"> <tr> <td>白組</td> <td>岩崎 ③</td> <td>二神 ②</td> </tr> <tr> <td>紅組</td> <td>島本 ③</td> <td>歳内 ②</td> </tr> </table>		白組	岩崎 ③	二神 ②	紅組	島本 ③	歳内 ②	<p>個別・課題</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>								
白組	岩崎 ③	二神 ②															
紅組	島本 ③	歳内 ②															