

2014・11・5 安芸秋季キャンプ 投手 スケジュール

10:00	A : 27秋山・46鶴・47山本 59岩本・66二神・126島本 (13榎田)	17岩貞・26歳内 56松田	B : 15藤原・29小嶋・41田面 64白仁田・92伊藤和・97玉置
10:30	UP ストレッチ スパイク走 (ベンチ前) *終了後サブ移動		
	体幹 : Cパターン		ドリル : シャッフル・インステップ
	ドリル : シャッフル・インステップ		体幹 : Cパターン
	CB		CB
	P回り	ゴロ捕	ゴロ捕 (Pなしの選手)
	ラン : 100m x 10 (15秒切り)		P回り
	ランチ		ラン : 100m x 10 (15秒切り)
	個別		ランチ
	WT		個別
			WT