

2014・11・5 安芸秋季キャンプ 野手 スケジュール

9:00	野手：(捕手) 39・44・45・52・57 (内野) 33・38・55・58・124 (外野) 00・24・36・51・60・61・68
10:00	朝ウエイト
10:40	UP ストレッチ スパイク走(ベンチ前)
10:55	BR *担当コーチ指示 着替え
	CB ペッパー
	シートノック
	全員ノック
	ランチ
	BT回り 3か所 (パイパー→TEE→BT→守備→走塁→バント) 1. 60中谷・36一二三・55陽川・33西田 2. 00柴田・68俊介・38黒瀬・58荒木 3. 51伊藤隼・51田上・124原口・24横田 4. 57岡崎・39小宮山・52小豆畑・45清水・44梅野
14:00 15:00	ロングTEE・TEE BT
	個別練習 特打：51伊藤隼・58荒木・68俊介 特守：44梅野・57岡崎 55陽川 60中谷・61田上・36一二三
	体幹：Fパターン
	ジョグ10分