

2014・11・7 T - LG (安芸) 12:30

	UP (スパイク準備) CB (TEE)	9:05~	
	BT回り 2か所	9:35~10:35	
	シートノック	11:55~12:05	セカンドUP11:40~
	GAME開始	12:30~	
	野手 (17名) : 39・44・45・52・57 33・38・55・58・124 00・24・36・51・60・61・68		投手 (16名) : 13・15・17・26・27・29・41 46・47・56・59・64・66・92・97・126
9:35	BT回り (バイパー・TEE→BT→守備→走塁)		GP
	1 52小豆畑 39小宮山 1 () 44梅野		15藤原・41田面・92伊藤和・126島本 (47山本・59岩本)
	2 57岡崎 45清水 2 ()		UP ストレッチ
	3 00柴田 68俊介 3 ()		体幹 : Aパターン
	4 38黒瀬 58荒木 4 ()		ドリル : MBスクワット4種
	5 51伊藤隼 61田上 5 ()		ラン : 20m x 10
	6 55陽川 124原口 6 ()		CB
	7 36一二三 60中谷 7 ()		Game準備
	8 33西田 24横田 8 ()		Game
	9 ()		チャート :
10:35	ラン : Tドリル x 6		
11:55	シートノック		試合後 ラン : ジョグ10分
12:05			
12:30	ゲーム開始		ストレッチ
	* 試合後 個別 練習 ならびに チーム課題 練習 *各担当コーチ指示		* 登板後はチューブもしくはダンベルで肩のクールダウンを必ず行う
	* 試合後 特打(36・55・60) 特守・捕手 () 内野手() 外野手()		47・59は試合後BP
	体幹 : Aパターン		

2014・11・7 安芸キャンプ 残留組 投手 スケジュール

9:05

A : 13 榎田・27 秋山・29 小嶋 46 鶴・66 二神・97 玉置	B : 17 岩貞・26 歳内・56 松田・64 白仁田
UP ストレッチ	
体幹 : Aパターン	ドリル : MBスクワット4種
CB	CB
ドリル : MBスクワット4種	ゴロ捕
ラン : 20m x 12	P回り
ランチ	体幹 : Aパターン
個別	ラン : 20m x 12
WT	ランチ
	個別
	WT