

2014・11・10 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
	朝ウエイト
10:00 10:40	UP ストレッチ スパイク走 (ベンチ前)
	BT回り 3か所 (バイパー→TEE→BT→守備→走塁→バント) 1. 57岡崎・39小宮山・52小豆畑・45清水・44梅野 2. 38黒瀬・58荒木・00柴田・68俊介 3. 61田上・55陽川・33西田・51伊藤隼 4. 60中谷・36一二三・24横田・124原口
	ラン：スクエアドリルx6
	ランチ
	紅白戦
	個別練習 特打(2か所)：1. 58荒木・55陽川 2. 60中谷・36一二三 特守：44梅野・52小豆畑 33西田・38黒瀬・124原口 51伊藤隼
	体幹：Dパターン