

2014・11・11 安芸秋季キャンプ 野手 スケジュール

9:00	野手：(捕手) 39・52・57 (内野) 33・38・55・58・124 (外野) 24・36・60・61・68
10:00	朝ウエイト
10:45	UP ストレッチ スパイク走(ベンチ前)
11:00	CB
11:15	シートノック
12:00	TEE BT
12:30	シートBT(2打席x12)
12:30	ランチ
13:30	BT回り 2か所 (パイパー→TEE→BT→守備→走塁→バント) 1. 57岡崎・39小宮山・52小豆畑 2. 38黒瀬・58荒木 3. 61田上・68俊介 4. 55陽川・124原口 5. 60中谷・36一二三 6. 33西田・24横田
14:30	個別練習 特打：33西田・52小豆畑・68俊介 特守：38黒瀬・55陽川・58荒木・124原口 36一二三・60中谷
14:30	ジョグ10分