

2014・11・11 安芸秋季キャンプ 投手 スケジュール

10:00	A: 13 榎田・17 岩貞・41 田面	B: 15 藤原・29 小嶋・46 鶴・47 山本 59 岩本・92 伊藤和・97 玉置・126 島本
10:40	UP ストレッチ スパイク走 (ベンチ前) *終了後サブ移動	
	CB	CB
	シート打撃 (各8人) 1. 13 榎田 2. 17 岩貞 3. 41 田面	ゴロ捕
		体幹: Dパターン
		ドリル: シャッフル・インステップ
	体幹: Dパターン	ラン: 階段 x 8
	ドリル: シャッフル・インステップ	ランチ
	ラン: 階段 x 8	個別
	ランチ	WT
	個別	
	WT	