

2014・11・13

安芸秋季キャンプ

投手スケジュール

投手 榎田・藤原・岩貞・筒井・歳内・秋山・小嶋・山本・金田・松田・岩本・岩崎・島本
13名

	A 榎田 藤原 岩貞 筒井 小嶋 山本 13 15 17 20 29 47	B 歳内 秋山 金田 岩本 松田 岩崎 島本 26 27 48 59 56 67 126
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 各種強化	
10:40	CB (MG)	SG移動 着替え
11:00	投内連係 (MG)	CB (SG)
11:20		ゴロ捕 投内 (SG・B)
11:30	SG移動 着替え	
	Tee	P
	P	バント・バスター・BT
	バント・バスター・BT	Tee
	強化ランニング 100mR×15	タイム指示 (SG)
13:30	ランチ	
	強化トレーニング (ドーム)	
	個別・課題 (コーチ指示)	
	基本ゴロ捕	ショートスロー
	ネットP	バランス6種目
	シャドーP	
	ストレッチ	

Go for the Top 熱くなれ！！