

2014・11・17

安芸秋季キャンプ

野手スケジュール(16名)

朝ウエイト

9:00 小宮山・西田・陽川・荒木・大和・一・二・三・中谷

		野手						捕手										
		隼 太	一 二 三	柴 田	今 成	田 上	中 谷	荒 木	西 田	上 本	大 和	陽 川	俊 介	小 宮 山	梅 野	清 水	小 豆 畑	
		51	36	00	49	61	60	58	33	4	0	55	68	39	44	45	52	
10:00	W-UP 動き作り・ランニング (スパイク用意) (MG)																	
		ベースランニング						CB		PG								
11:00	投内連係								外野手→外野ノック									
11:20	シートノック																	
11:35	守備練習												ブルペン移動 P捕球 (担当コーチ指示)					
12:00	ランチ																	
12:30	BT & バント			Tee			打球捕											
13:00	走塁			BT & バント			Tee											
13:30	打球捕			走塁			BT & バント											
14:00	Tee			打球捕			走塁						BT & バント					
14:30	強化ランニング 40mガスRUN (45秒レスト) × 10 (MG)																	
個別	打撃(MG)			守備(SG)			(MG)			Tee(MG)			ドーム打撃			コーチ指示		
	大和 梅野 一・二・三			上本 西田 陽川 清水 小宮山 小豆畑			田上 隼太 中谷			俊介 柴田			荒木			今成		
	強化トレーニング 体幹 B																	
	ストレッチ																	

Go for the Top 熱くなれ！！