

2014・11・18

安芸秋季キャンプ

投手スケジュール

	バント投手	投内関係投手	投手
	歳 秋 松 内 山 田 26 27 56	榎 藤 山 金 島 田 原 本 田 本 13 15 47 48 126	岩 岩 桑 貞 本 原 17 59 64
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 各種強化 (スパイク用意) (MG)		
10:30	CB (MG)		
11:00	ブルペン肩作り (MG)	投内関係 (MG)	サイドゴロ捕 (MG)
11:20	ピッチング	マシンバント	
11:35	バント投手	実戦バント	
12:10	SG移動 着替え		
12:20	バント	P回り	
	バスター・BT	股割 Tee 10×10	
	股割 Tee 10×10	バスター・BT	
	強化ランニング	10m往復×5×12 (90秒レスト)	(SG)
	ランチ		
	強化トレーニング (ドーム)		
	個別・課題 (コーチ指示)		
	ネットP	ショートスロー	
	シャドーP	バランス6種目	
	ストレッチ		

Go for the Top 熱くなれ！！