

2014・11・20

安芸秋季キャンプ

野手スケジュール(17名)

朝ウエイト

9:00 梅野・清水・小豆畑・上本・荒木・柴田・大和・田上

		野手						捕手												
		上本	大和	北條	中谷	一二三	荒木	陽川	俊介	隼太	西田	田上	今成	柴田	小宮山	梅野	清水	小豆畑		
		4	0	2	60	36	58	55	68	51	33	61	49	00	39	44	45	52		
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 各種強化 (スパイク用意) (MG)																			
	ベースランニング						CB			PG										
10:50	投内連係									外野ノック (外野手)										
11:15	シートノック																			
11:30	ランチ														ブルペン移動					
12:00	BT & バント			Tee			守備(外)打球捕						P捕球							
	走塁			BT & バント			Tee						(動きは担当コーチ指示)							
	守備(外)打球捕			走塁			BT & バント													
	Tee			守備(外)打球捕			走塁						BT & バント							
14:00	強化ランニング			10mシャトルR			ボール置き			指示します			(MG)							
15:00	手締め																			

Go for the Top 熱くなれ！！