

2014・11・20

安芸秋季キャンプ

投手スケジュール(11名)

	投内投手	投手
	榎 岩 秋 金 松 岩 田 貞 山 田 田 本 13 17 27 48 56 59	藤 歳 山 桑 島 原 内 本 原 本 15 26 47 64 126
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 各種強化 (スパイク用意)	
10:30	CB (MG)	SG移動 着替え
10:50	投内連係 (MG)	CB (SG)
	SG移動 着替え	ゴロ捕 投内 (SG・B)
11:30	Tee 10×6	P バランス6種目
	P バランス6種目	Tee 10×6
	バント	バント
13:00	強化ランニング 90/60/30m 5/6/7本	(SG)
13:30	ランチ	
14:00	ロングティー (SG)	
15:00	手締め (MG)	

Go for the Top 熱くなれ！！