

2019・11・5 秋季キャンプ (安芸)

投手スケジュール

<p>投手 (17名) 17岩貞・18馬場・19藤浪・28小野・29高橋・35才木・36浜地 40福永・43守屋・46秋山・50青柳・56飯田・61望月・66牧 67岩崎・115横山・121石井</p>
ウォーミングアップ(サブG)
フィジカルトレーニング
着替え/ランチ(1時間)
CB
投内連係
P回り
ランニング: 2種目より選択 (別紙参照) 肩: カフ1 体幹: B-1 ドリル: 股関節
個別・課題練習
ウエイトトレーニング
ストレッチ

野手スケジュール

<p>野手 (17名) 捕手: 39長坂・44梅野・95片山 内野: 00上本・0木浪・2北條・3大山・4熊谷・38小幡 55陽川・62植田・125藤谷 外野: 5近本・9高山・25江越・60中谷・63板山</p>	10:00
ウォーミングアップ(サブG)	
フィジカルトレーニング	10:45
メインG移動 ⇒ 着替え/ランチ(1時間)	
BT回り (場所/回り順はコーチ指示)	
個別・課題練習	
ウエイトトレーニング	
ストレッチ	