

2019・11・7 秋季キャンプ（安芸）

投手スケジュール

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	
ウォーミングアップ ⇒ スパイク走	
【メインG】 CB (シート準備) 46・40・29・18・36・66 (バント準備) 19・50・61	【サブG】 CB 投内連係
P回り	
肩：カフ2 体幹：C ドリル：シャッフル	
ランチ	
Tee/バント/バスター	
クロスカントリー(3周+2周) 連続5周O.K.	
個別・課題練習	
ウェイトトレーニング	

野手スケジュール

10:00	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
	ウォーミングアップ ⇒ スパイク走
	ベースランニング
	ペッパー/CB
	シートノック
	【ケースBT】 A班：44・95・0・2・3・4・62・9・25 B班：39・00・38・55・125・5・9・60
	ランチ
	個別・課題練習
	ランニング(全員)
	ロングTee(全員)
ウェイトトレーニング	