

2019・11・12 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 各6人	【サブG】 CB 投内連係
P回り ランニング：4種目から選択(別紙参照) 肩：カフ2 体幹：E ドリル：ステップ	
ランチ	
Tee/バント/バスター	
個別/課題 (特守なし)	
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	
シートBT	
ランチ	
BT ⇄ 守備 (各60分)	
【メインG】 A班：00・0・2・3 62・55・25・63	【サブG】 B班：39・44・95・4 38・125・5・9
コロンビアノック(メインG)	
ランニング：階段 x 6本(サブG)	
ウェイトトレーニング	