2019・11・15　秋季キャンプ（安芸）

投手スケジュール

投手（16名)

17岩貞・18馬場・19藤浪・28小野・29髙橋・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
115横山・121石井

10:00 ウォーミングアップ

10:40 サーキット＆クロスカントリー

ランチ

CB

P回り

ランニング：6種目から選択(別紙参照)
肩：カフ１
体幹：F
ドリル：MBスロー

個別・課題

ウエイトトレーニング

野手スケジュール

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

10:00 ウォーミングアップ

10:40 サーキット＆クロスカントリー

ランチ

＜打撃練習＞
BT　⇔　守備
（90分）

【メインG】
A班：00・0・2・3・62
55・9・25・60

【サブG】
B班：39・44・95・4
38・125・5・63

個別・課題

ウエイトトレーニング