

2015·11·2

安芸秋季キャンプ練習

野手スケジュール

野手 梅野・小豆畑・岡崎・原口 北條・上本・新井・森越・今成・陽川・荒木 大和・江越・隼太・中谷・緒方
16名

2015・11・2

安芸秋季キャンプ練習

野手スケジュール

(雨天用)

野手 梅野・小豆畠・岡崎・原口
16名

北條・上本・新井・森越・今成・陽川・荒木 大和・江越・隼太・中谷・緒方

野手				捕手
北 森 陽 荒 條 越 川 木	大 上 新 今 和 本 井 成	江 隼 中 緒 越 太 谷 方	原 口 梅 小 野 豆 岡 124 44 52 57	
2 37 55 58	0 4 32 49	25 51 60 65		
10:00	W-UP			
10:30	着替え (投手が先にCB)			
10:45	CB			
11:00	投内連係		外野手→コーチ指示	
11:15	ゲージセッティング			
11:25	BT	Tee	体幹	バント ブルペン バント P捕球 体幹 コーチ指示
	バント	BT	Tee	体幹
	体幹	バント	BT	Tee
	Tee	体幹	バント	BT
12:45	強化ランニング 30・20・10mシャトル			
	指示します			
	ランチ			
個別	打撃(MG)	守備 (捕手)	守備 (内野手)	守備 (外野手)
北條 上本 大和 中谷 緒方	小豆畠 岡崎 今成	陽川 森越 原口	江越 隼太	
課題				
強化トレーニング WT				