

2016・10・30

安芸 秋季キャンプ練習

野手スケジュール

野手 坂本・梅野・原口 北條・上本・森越・今成・陽川・荒木 高山・横田・江越・中谷・板山・緒方・俊介  
16名

9:15	Movement															
	A組 上肢WT				B組 下肢WT				C組 BT							
9:30	梅野	原口	横田	江越	今成	上本	森越	荒木	緒方	俊介	坂本	北條	陽川	高山	中谷	板山
10:30	44	94	24	25	49	4	37	58	65	68	12	2	55	9	60	63

	高山	横田	荒木	俊介	森越	今成	中谷	緒方	北條	上本	板山	原口	坂本	江越	梅野	陽川
	9	24	58	68	37	49	60	65	2	4	63	94	12	25	44	55
	セルフUP 指示します												(MG)			
11:20	CB												(MG)			
	シートノック・投内連係															
12:00	内・外野守備															
12:20	ランチ (捕手はコーチ指示)															
13:00	BT				Tee				バント				走塁			
	走塁				BT				Tee				バント			
	バント				走塁				BT				Tee			
	Tee				バント				走塁				BT			
14:30	個別															
	打撃				捕手				内野守備				外野守備			
	上本		俊介		坂本				北條		陽川		高山			
	原口		梅野						中谷		板山		緒方			
	江越		横田													
	強化ランニング 30mハーフガスR×10 タイム設定															
	強化トレーニング															
	ストレッチ															