

2016・11・5

安芸 秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 横山・岩貞・藤浪・秋山・石崎・山本・金田・青柳・松田・望月・岩崎・島本・伊藤・田面  
14名

	横山	岩貞	藤浪	秋山	石崎	山本	金田	青柳	松田	望月	岩崎	島本	伊藤	田面
	15	17	19	27	30	47	48	50	56	61	67	69	92	97
10:00	Movement													
10:30	W-UP											(SG)		
10:50	CB											(SG)		
11:10	投内 横山・藤浪・石崎・山本・金田・青柳・松田・望月・島本・伊藤・田面⇒SG/A 岩貞・秋山・岩崎⇒SG/B													
11:25	P回り			平均台			体幹							
	ランチ													
	FB (SG/A)			コーチ指示										
	バント・バスター			(安芸ドーム)										
	強化ランニング			20m×20本			10m反応スタート勝負					(SG)		
	個別・課題 (コーチ指示)													
	守備													
	ネットP													
	シャドーP													
	強化トレーニング													
	ストレッチ													

A組	R	藤浪	秋山	山本	青柳	望月	岩崎	伊藤
	上肢	19	27	47	50	61	67	92
B組	R	横山	岩貞	石崎	金田	松田	島本	田面
	下肢	15	17	30	48	56	69	97