

2016・11・11

安芸 秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 横山・岩貞・歳内・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	歳内	秋山	石崎	山本	金田	青柳	松田	望月	岩崎	島本	伊藤	田面
		15	17	26	27	30	47	48	50	56	61	67	69	92	97
10:00	Movement														
10:30	W-UP												(MG)		
10:50	CB														
11:10	シートノック ・ サイドノック														
	投内連係														
11:45	P回り			平均台			体幹								
	ランチ														
	Tee														
	BT (SG・A) ⇔ B/B														
	強化ランニング 30mスプリント+20mジョグ⇔20mスプリント+30mジョグ×3×5セット														
	個別・課題 (コーチ指示)														
	守備	A組	R	歳内	秋山	山本	青柳	望月	岩崎	伊藤					
	ネットP		下肢	26	27	47	50	61	67	92					
	シャドーP	B組	R	横山	岩貞	石崎	金田	松田	島本	田面					
	強化トレーニング		上肢	15	17	30	48	56	69	97					
	ストレッチ														