

2016・10・29

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

9:00 歓迎セレモニー (SG)

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

セルフUP

11:15 CB (MG)

11:30 シートノック

守備

12:20 ランチ

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(MG)	守備 (捕手)	守備 (内野手)	守備 (外野手)
	コーチ指示	コーチ指示	コーチ指示	コーチ指示
	強化ランニング	80m×10	15秒以内/レスト60秒	

強化トレーニング

ストレッチ