

2016・11・3

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

	梅野 44	原口 94	横田 24	江越 25	今成 49	上本 4	森越 37	荒木 58	緒方 65	俊介 68	坂本 12	北條 2	陽川 55	高山 9	中谷 60	板山 63					
9:15	Movement																				
9:30	A組 上腕WT					B組 下肢WT					C組 BT										
	着替え・軽食・MG移動																				
10:40	UP ・ 指示します																				
11:00	スチール防止 & ランダウンプレー																				
11:35	CB ・ シートノック																				
12:00	内・外野守備 (捕手はコーチ指示)																				
12:30	ランチ																				
	高山 9	横田 24	荒木 58	俊介 68	北條 2	上本 4	板山 63	原口 94	森越 37	今成 49	中谷 60	緒方 65	坂本 12	江越 25	梅野 44	陽川 55					
13:10	BT				Tee				走塁				バント								
13:30	バント				BT				Tee				走塁								
13:50	走塁				バント				BT				Tee								
14:10	Tee				走塁				バント				BT								
14:30	個別																				
	打撃 コーチ指示				捕手 コーチ指示				内野守備 コーチ指示				外野守備 コーチ指示				上肢WT 坂本 北條 陽川 高山 中谷 板山				
	強化ランニング				30・20・10mシャトルR×5																
	強化トレーニング																				
	ストレッチ																				