

2016・11・9

安芸 秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 横山・岩貞・秋山・石崎・山本・金田・青柳・松田・望月・岩崎・島本・伊藤・田面
13名

	横山	岩貞	秋山	石崎	山本	金田	青柳	松田	望月	岩崎	島本	伊藤	田面
	15	17	27	30	47	48	50	56	61	67	69	92	97
	Movement												
10:40	UP・スパイク走 (MG)						スチール防止投手はコーチ指示 (MG) UP・CB・登板準備						
11:00	CB						スチール防止登板 (コーチ指示)						
11:20	シートノック・サイドノック												
	ランダウンプレイ												
12:00	P回り 平均台 体幹												
	ランチ												
	Tee・バント・バスター・BT (室内)												
	強化ランニング 50・40・30・20・10mシャトルR×7 (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	秋山	山本	青柳	望月	岩崎	伊藤				
			下肢	27	47	50	61	67	92				
		B組	R	横山	岩貞	石崎	金田	松田	島本	田面			
			上肢	15	17	30	48	56	69	97			