

2016・11・1

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

紅白戦 投手			投手			
紅組 試合投手	白組 試合投手		紅組チーム		白組チーム	
藤 岩 松 浪 崎 田	青 横 石 柳 山 崎		秋 山 島 伊 山 本 本 藤	岩 金 望 田 貞 田 月 面		
19 67 56	50 15 30		27 47 69 92	17 48 61 97		

10:00

Movement

10:30

W-UP

(SG)

10:50

CB

(SG)

11:10

投内連係

P回り

11:25

Sダッシュ

平均台

体幹

体幹

11:50

ランチ

投内連係

12:20

紅白準備

ランチ

12:50

紅白戦 6回

Tee・バント・バスター・BT

50mランニング

紅組	藤浪 ②	岩崎 ②	松田 ②
白組	青柳 ②	横山 ②	石崎 ②

個別・課題 (コーチ指示)

強化ランニング

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

守備

ネットP

シャドーP

強化トレーニング

ストレッチ