

2016・11・6

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		
10:00	Movement MG移動															
10:30		W-UP		スパイク走										(MG)		
11:00		CB		シートノック										(MG)		
		投内関係				ランダウンプレー										(MG)
12:10		P回り		平均台		体幹								(SG)		
	ランチ															
	Tee・バント・バスター・BT															
	強化ランニング		50m坂道スプリント				+ MGランニング				指示します					
	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