

2016・11・14

安芸 秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 横山・岩貞・歳内・秋山・石崎・山本・金田・青柳・松田・望月・岩崎・島本・伊藤・田面  
14名

	横山	岩貞	歳内	秋山	石崎	山本	金田	青柳	松田	望月	岩崎	島本	伊藤	田面
	15	17	26	27	30	47	48	50	56	61	67	69	92	97
	Movement													
10:30	W-UP		スパイク走						(MG)					
11:10	CB													
11:30	シートノック ・ サイドノック													
	投内連係													
12:30	走塁練習									歳内 (コーチ指示) スチール投手準備  ・13:30 登板				
13:00	P回り	平均台	体幹											
	ランチ													
	Tee・バント・バスター・BT													
	強化ランニング 80mハーフガスランニング 15本 個人タイム設定													
	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	歳内	秋山	山本	青柳	望月	岩崎	伊藤
	下肢	26	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