

2016・11・14

安芸 秋季キャンプ練習

野手スケジュール

野手 坂本・梅野・小豆畑・原口

18名

北條・上本・森越・今成・陽川・荒木・植田・高山・横田・江越・中谷・板山・緒方・俊介

	梅野 44	原口 94	横田 24	江越 25	今成 49	小豆畑 52	上本 4	森越 37	荒木 58	植田 62	緒方 65	俊介 68	坂本 12	北條 2	陽川 55	高山 9	中谷 60	板山 63	
	Movement																		
9:30	A組 BT					B組 BT					C組 上肢WT								
	着替え・軽食・MG移動																		
11:00	セルフUP ラダーR																		
11:20	CB ・ シートノック ・ 投内連係																		
12:30	実戦守備 & 走塁 (投手走者)																		
13:00	ランチ																		
13:30	スチール																		
	横田 24	荒木 58	中谷 60	板山 63	北條 2	上本 4	高山 9	俊介 68	江越 25	森越 37	陽川 55	植田 62	緒方 65	坂本 12	梅野 44	小豆畑 52	原口 94	今成 49	
14:00	BT				Tee				走塁				P捕球 コーチ指示				バント		
14:20	バント				BT				Tee								走塁		
14:40	走塁				バント				BT				Tee						
15:05	Tee				走塁				バント				BT						
15:30	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WTA B組		
	強化ランニング				30mスプリント				光電管タイム走										
	強化トレーニング																		
	ストレッチ																		