

2016・10・29

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

		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
		15	17	19	27	30	47	48	50	56	61	67	69	92	97
9:00	歓迎セレモニー (SG)														
9:15	Movement														
10:00	W-UP (SG)														
	着替え														
10:30	CB ⇄ 投内 (SG)														
11:15	P回り														
	平均台 体幹														
	ランチ														
	Tee・バント・バスター・BT (ドーム)														
	強化ランニング 80m×15本 15秒以内/レスト60秒 (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	藤浪	秋山	山本	青柳	望月	岩崎	伊藤						
			19	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						