

2016・10・30

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

10:00	Movement	
10:30	MG移動	
10:40	W-UP ・ 着替え	(MG)
11:10	CB	(MG)
11:30	シートノック ・ 投内連係 ・ サイドノック	(MG)
12:20	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 30mフルガスR×5×3セット (タイム設定・レスト60秒/セット間120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
	上肢	19	27	47	50	61	67	92
B組	R	横山	岩貞	石崎	金田	松田	島本	田面
	下肢	15	17	30	48	56	69	97