

2016・11・5

安芸 秋季キャンプ練習

野手スケジュール

野手 坂本・梅野・原口 北條・上本・森越・今成・陽川・荒木 高山・横田・江越・中谷・板山・緒方・俊介
16名

	梅野 44	原口 94	横田 24	江越 25	今成 49	上本 4	森越 37	荒木 58	緒方 65	俊介 68	坂本 12	北條 2	陽川 55	高山 9	中谷 60	板山 63					
9:15	Movement																				
9:30	A組 上腕WT					B組 下肢WT					C組 BT										
10:30	着替え・軽食・MG移動																				
11:00	セルフUP					秋本氏ランニング指導										(MG)					
12:00	CB			シートノック				守備													
12:40	ランチ (捕手はコーチ指示)																				
	高山 9	横田 24	荒木 58	俊介 68	北條 2	上本 4	森越 37	板山 63	今成 49	中谷 60	緒方 65	江越 25	陽川 55	坂本 12	梅野 44	原口 94					
13:20	BT				Tee				走塁				バント								
13:40	バント				BT				Tee				走塁								
14:00	走塁				バント				BT				Tee								
14:20	Tee				走塁				バント				BT								
14:40	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WT 坂本 北條 陽川 高山 中谷 板山			ランニング指導 北條⇒WT 高山⇒WT 板山⇒WT 横田 江越 緒方	

強化ランニング 20mダッシュ

強化トレーニング

ストレッチ