

2016・11・8

安芸 秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 横山・岩貞・秋山・石崎・山本・金田・青柳・松田・望月・岩崎・島本・伊藤・田面  
13名

	横山	岩貞	秋山	石崎	山本	金田	青柳	松田	望月	岩崎	島本	伊藤	田面
	15	17	27	30	47	48	50	56	61	67	69	92	97
9:20	W-UP						(MG)						
9:50	SG移動												
10:00	CB												
	P→岩崎		ノースロー組			ゴロ捕 (2ヶ所)		コーチ指示					
			ランニング			30mR+20mjog⇔20mR+30mjog 3×5セット							
			ストレッチ										
			ランチ										