

2016・11・9

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
17名

	梅野 44	原口 94	横田 24	江越 25	今成 49	小豆畑 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 下肢WT						B組 上腕WT						C組 BT									
	着替え・軽食・MG移動																					
10:40	UP ・ スパイク走									(捕手はコーチ指示)												
11:00	スチール防止																					
	CB ・ シートノック ・ ランダウンプレー (外野手走者)																					
12:00	内・外野守備									(捕手はコーチ指示)												
12:30	ランチ																					
	北條 2	森越 37	中谷 60	陽川 55	上本 4	高山 9	横田 24	荒木 58	今成 49	江越 25	緒方 65	板山 63	坂本 12	梅野 44	小豆畑 52	原口 94	俊介 68					
13:10	BT				Tee				走塁				P捕球									
13:30	バント				BT				Tee													
13:50	走塁				バント				BT				Tee									
14:10	Tee				走塁				バント				BT									
14:30	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WT 坂本 北條 陽川 高山 中谷 板山					
	強化ランニング				15・30mダッシュ×各5																	
	強化トレーニング																					
	ストレッチ																					