

2016・11・10

安芸 秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 横山・岩貞・歳内・秋山・石崎・山本・金田・青柳・松田・望月・岩崎・島本・伊藤・田面
14名

紅白戦 投手			P投手							
紅組 試合投手		白組 試合投手	紅組チーム		白組チーム					
岩 貞	秋 山	松 田	横 山	山 本	金 田	伊 藤	歳 内	望 月	島 本	田 面
17	27	56	15	47	48	92	26	61	69	97

Movement

10:30

W-UP

(SG)

10:50

CB

(SG)

11:10

投内連係 SG
ランニング 指示します
体幹

P回り
平均台
体幹

11:50

ランチ

投内連係

12:30

紅白準備

ランチ

13:00

紅白戦 6回
(白組 先攻)

Tee・バント・バスター・BT

強化ランニング

紅組	岩貞 ②	秋山 ②	松田 ②
白組	青柳 ②	岩崎 ②	石崎 ②

強化ランニング ハードルサイドジャンプ&10mダッシュ×20

個別・課題

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	歳内	秋山	山本	青柳	望月	岩崎	伊藤
	上肢	26	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