

2016・11・11

安芸 秋季キャンプ練習

野手スケジュール

野手 坂本・梅野・小豆畑・原口

18名

北條・上本・森越・今成・陽川・荒木・植田・高山・横田・江越・中谷・板山・緒方・俊介

	梅野 44	原口 94	横田 24	江越 25	今成 49	小豆畑 52	上本 4	森越 37	荒木 58	植田 62	緒方 65	俊介 68	坂本 12	北條 2	陽川 55	高山 9	中谷 60	板山 63	
	Movement																		
9:30	A組 下肢WT					B組 上肢WT					C組 BT								
	着替え・軽食・MG移動																		
	セルフUP ラダーR																		
11:00	CB ・ シートノック ・ 投内連係																		
11:45	内・外野守備 (捕手はコーチ指示)																		
12:15	ランチ																		
	横田 24	荒木 58	中谷 60	板山 63	北條 2	上本 4	高山 9	俊介 68	江越 25	森越 37	陽川 55	植田 62	緒方 65	坂本 12	梅野 44	小豆畑 52	原口 94	今成 49	
12:50	BT				Tee				走塁				P捕球 コーチ指示				指示		
13:10	バント				BT				Tee										
13:30	走塁				バント				BT				Tee						
13:50	Tee				走塁				バント				BT						
14:10	強化ランニング ハードルサイドジャンプ+10mダッシュ×12																		
	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WTB C組		
	強化トレーニング																		
	ストレッチ																		