

2016・11・13

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

| LG 試合投手 | P投手 |
|--|--|
| 横山 歳内 山本 金田 岩崎 島本 伊藤 田面 15 26 47 48 67 69 92 97 | 岩貞 秋山 石崎 青柳 松田 望月 17 27 30 50 56 61 |

Movement

| | | |
|-------|------|------|
| 10:20 | W-UP | (SG) |
|-------|------|------|

| | | |
|-------|----|------|
| 10:40 | CB | (SG) |
|-------|----|------|

| | | | |
|-------|---------------------|-------------|------------------|
| 11:00 | 投内連係 Sダッシュ 体幹 | SG 指示します | P回り 平均台 体幹 |
|-------|---------------------|-------------|------------------|

| | | |
|-------|-----|------|
| 11:30 | ランチ | 投内連係 |
|-------|-----|------|

| | | |
|-------|------|-----|
| 12:00 | 登板準備 | ランチ |
|-------|------|-----|

| | | |
|-------|--------|-----------------|
| 12:30 | LG練習試合 | Tee・バント・バスター・BT |
|-------|--------|-----------------|

強化ランニング 180m×10

強化ランニング 180m×10

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 |