2019・2・3　安芸キャンプ

投手スケジュール

呂	尾仲	高橋遥	石崎	谷川	福永	秋山	川原	湯浅	牧	歳内	横山	石井	岩田	岡本	高橋聡
26	27	29	30	34	40	46	47	65	66	97	115	121	21	13	41

ムーブメントプレップ	8:45
ウォーミングアップ　⇒　スパイク走	9:30
（サブ移動） ベースワーク、CB、PG 投内連係（２ヶ所） P回り　平均台　体幹:　C 肩:　カフ２ ドリル:　MBスロー	10:10 10:20 11:00 11:30
ランチ	12:10
ランニング　選択　180m x 14 90m x 14 50m x 10, 30m x 10	
特守（27,40,66）、強化ゴロ捕（29,115,121）, 下肢ウェート（34,47,65）	13:10
個別練習	
野球教室	15:00
ウェート　⇒　ストレッチ	

野手スケジュール

野手										捕手	
熊谷	小幡	藤谷	山崎	森越	俊介	伊藤隼	陽川	荒木	横田	小宮山	片山
4	38	125	32	37	68	51	55	58	124	59	122

早出ウェート　４，３８，１２２，１２５	8:15
ムーブメントプレップ	8:45
ウォーミングアップ　⇒　スパイク走	9:30
ベースランニング	10:10
ペッパー、CB、 シートノック	10:20
３ケ所ノック	11:00
着替え、ランチ　ランチ特打（５5）	11:30
M打 / TEE / バント / 走塁 / ブルペン P捕球	12:10
走塁 / M打 / TEE / バント / ブルペン P捕球	
バント / 走塁 / M打 / TEE	
TEE / バント / 走塁 / M打	
ランニング: PC x 8（特守メンバーは特守後）	13:10
個別　特打（　4,51,68　） 特守（　37,38,125　）	
野球教室	15:00
ウェート　⇒　ストレッチ	