

2019・2・5 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手16名															
尾仲	石崎	谷川	福永	牧	歳内	石井	呂	高橋遥	秋山	川原	湯浅	横山	岩田	岡本	高橋聡
27	30	34	40	66	97	121	26	29	46	47	65	115	21	13	41
ムーブメントブレップ															
ウォーミングアップ ⇒ スパイク走															
CB 投内							(サブ移動) 秋本ランニング講習 CB、PG 投内、バントシフト								
P回り				平均台				体幹: E 肩: ボールスロー ドリル: シャッフル							
ランチ															
TEE、バント、バスター、BT															
ランニング 選択 40m フルガス x 5 x 2 50m x 14 (ジョグつなぎ) 10m x 10, T字ランLRx2															
特守 (30, 34, 97)、強化ゴロ捕 (27, 40, 66)、下肢ウェート (26, 29, 121)															
個別練習															
ウェート ⇒ ストレッチ															

野手スケジュール

野手12名										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
8:15 早出ウェート 4, 38, 122, 125											
8:45 ムーブメントブレップ											
9:30 ウォーミングアップ ⇒ スパイク走											
10:10 ペッパー、CB											
10:30 投内											
10:50 シートノック											
11:00 内、外野別ノック											
11:30 着替え、ランチ ランチ特打 (58)											
M打	TEE	バント	走塁	ブルペン							
走塁	M打	TEE	バント	P捕球							
バント	走塁	M打	TEE								
TEE	バント	走塁	M打								
13:10 個別 特打 (32, 55, 37) 秋本ランニング講習 (4, 38, 58, 122, 124, 125) 終了後 特守 (4, 38, 125, 59, 122)											
ウェート ⇒ ストレッチ											