

2019・2・6 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手16名															
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
ムーブメントブレップ															
ウォーミングアップ (秋本ランニング講習)															
CB															
ゴロ捕 (小屋)															
P回り 体幹 タバタ 肩 スキャ2 ドリル ステップ															
ランチ															
ティー、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) 20m x 5, 10m x 5, T字ラン LR x 2															
特守 (29, 115, 121)、強化ゴロ捕 (30, 34, 97)、下肢ウェイト (27, 40, 66)															
個別練習															
ウェイト ⇒ ストレッチ															

野手スケジュール

野手12名										捕手	
熊谷	小幡	伊藤隼	俊介	山崎	森越	陽川	荒木	横田	藤谷	小宮山	片山
4	38	51	68	32	37	55	58	124	125	59	122
8:15 早出BT 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											
10:20 投手CB待機 ⇒ CB											
10:40 3カ所ノック											
11:00 M打			TEE				走塁		ブルペン		
11:30 走塁			M打				TEE		P捕球		
12:10 TEE			走塁				M打				
ランチ											
天候によりコーチ指示 (全員)											
個別 コーチ指示											
ウェイト ⇒ ストレッチ											