

2019・2・21 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手 16名															
岡本	岩田	呂	高橋遥	福永	高橋聡	尾仲	石崎	谷川	秋山	川原	湯浅	牧	歳内	横山	石井
13	21	26	29	40	41	27	30	34	46	47	65	66	97	115	121
ムーブメントプレップ															
ウォーミングアップ ⇒ スパイク走															
CB 実戦守備					(サブ移動) CB、PG 投内、ランダウンプレー										
P回り 平均台 体幹 F 肩 スキャ1 ドリル MBスロー															
ランチ															
TEE、バント、バスター、BT															
ランニング 選択 180m x 14 50m, 30m, 10m x 5															
強化ゴロ捕 A (30, 34, 40, 97) 下肢ウェイト (47, 65, 34) B (29, 66, 115, 121)															
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											
小宮山	片山	熊谷	横田	山崎	森越	荒木	俊介	小幡	伊藤隼	陽川	藤谷
59	122	4	124	32	37	58	68	38	51	55	125
8:15 早出ウェイト 4, 38, 122, 125											
8:45 ムーブメントプレップ											
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 実戦守備&走塁											
11:00 スチール攻防											
11:15 実戦攻撃											
11:30 M打				TEE				守備			
守備				M打				TEE			
TEE				守備				M打			
12:40 ランチ											
13:10 シート打撃											
ランニング											
ロングTEE											
個別 コーチ指示											
ウェイト ⇒ ストレッチ											