

2019・2・23 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手 16名															
岡本	石崎	福永	牧	歳内	石井	岩田	呂	尾仲	高橋遥	谷川	高橋聡	秋山	川原	湯浅	横山
13	30	40	66	97	121	21	26	27	29	34	41	46	47	65	115
						ムーブメントプレップ									
ムーブメントプレップ						ウォーミングアップ									
ウォーミングアップ CB, 投内 ランニング、体幹、ドリル ランチ ゲーム準備 福永 (4) 岡本 (1) 牧 (2) 歳内 (2) 予備 石井、石崎 ゲーム後 ランニング						(サブ移動) CB, PG 投内、ゴロ捕、P回り 体幹 D2 肩 スキヤ2 ドリル 股関節E x ランニング 選択									
						ランチ									
						ゲーム観戦 チャート 29, 47, 65, 115									
特守 (26, 27, 29, 34) 強化ゴロ捕 (40, 66, 97), 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
8:30 ムーブメントプレップ											
9:00 ウォーミングアップ											
9:30											
BT 1. 59 122 2. 58 55 3. 37 68 4. 32 51 5. 124 125 6. 4 38											
10:35											
11:35 セカンドアップ											
11:55 シートノック											
12:30 試合開始											
VS JR四国 1. 荒木 (4) 2. 俊介 (9) 3. 伊藤隼 (8) 4. 陽川 (5) 5. 山崎 (3) 6. 小宮山 (DH) 7. 森越 (7) 8. 片山 (2) 9. 熊谷 (6)											
個別 コーチ指示											
ウェート ⇒ ストレッチ											