

2019・2・24 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手 16名															
岩田	尾仲	石崎	高橋聡	牧	石井	岡本	呂	高橋遥	谷川	福永	秋山	川原	湯浅	歳内	横山
21	27	30	41	66	121	13	26	29	34	40	46	47	65	97	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 岩田 (3) 高橋聡 (1) 石崎 (2) 石井 (3) 予備 尾仲、牧 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 C2 チューブエルボー ドリル ステップ ランニング 選択									
						ランチ									
						ゲーム観戦 チャート ()									
特守 (40, 66, 97) 強化ゴロ捕 (30, 121) , 下肢ウェイト (66, 27, 40)															
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	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. 5 9 1 2 2 2. 3 2 4 3. 6 8 5 8 4. 3 7 5 1 5. 5 5 1 2 5 6. 1 2 4 3 8											
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 HE 1. 荒木 (8) 2. 熊谷 (4) 3. 伊藤隼 (7) 4. 陽川 (5) 5. 山崎 (3) 6. 片山 (DH) 7. 森越 (9) 8. 小宮山 (2) 9. 小幡 (6)											
個別 コーチ指示											
ウェイト ⇒ ストレッチ											