

2019・2・27 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手 16名															
石崎	福永	牧	歳内	石井	岡本	岩田	呂	尾仲	高橋遥	谷川	高橋聡	秋山	川原	湯浅	横山
30	40	66	97	121	13	21	26	27	29	34	41	46	47	65	115
ムーブメントブレップ															
ウォーミングアップ ⇒ スパイク走															
(メイン) CB サイドノック 投内								(サブG) CB, 投内							
P回り 体幹: B2 ランニング ジョグ 30分															
手締め															

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 ⇒ スパイク走										
10:10	ペッパー、CB										
10:30	シートノック、投内										
11:00	設営										
11:10	M打	TEE	守備	走塁							
	走塁	M打	TEE	守備							
	守備	走塁	M打	TEE							
	TEE	守備	走塁	M打							
12:20	周回										
	手締め										