

2019・11・14 秋季キャンプ (安芸)

投手スケジュール

投手 (16名) 17岩貞・18馬場・19藤浪・28小野・29高橋・35才木・36浜地 40福永・43守屋・46秋山・50青柳・56飯田・61望月・66牧 115横山・121石井	
ウォーミングアップ ⇒ スパイク走	
【メインG】 CB 18・29・43・56・121 投内連係(ランナー有り)	【サブG】 CB 17・19・40・50・46 115・36・66・61 投内連係(サブB) 28・35(トレーナー指示)
P回り ランニング：6種目から選択(別紙参照) 肩：スキャ2 体幹：強化体幹Day ドリル：股関節	
ランチ	
Tee/バント/バスター	
個別/課題 特守：18・36・40・115	
ウェイトトレーニング	

野手スケジュール

10:00

野手 (17名) 捕手：39長坂・44梅野・95片山 内野：00上本・0木浪・2北條・3大山・4熊谷・38小幡・55陽川 62植田・125藤谷 外野：5近本・9高山・25江越・60中谷・63板山	
ウォーミングアップ ⇒ スパイク走	
ベースランニング	
ペッパー・CB	
投内連係(ランナー有り)	
シートノック 27アウト(ノーエラー)	
ランチ	
BT ⇔ 守備 (各60分)	
【メインG】 A班：00・4・38・62 125・55・5・63	【サブG】 B班：39・44・95・0 2・3・9・25
個別・課題	
ランニング：90m x 5本	
ウェイトトレーニング	