

2020・2・1 春季キャンプ(安芸)

投手スケジュール

投手 (16名) 15西純・21岩田・26呂・27尾仲・30高野・35才木・37及川・40福永 47川原・48斎藤・64桑原・65湯浅・66小川・69島本・121石井・126牧
ウォーミングアップ⇒スパイク走
サブグラウンド移動
CB・ペッパー
【投内連係】 サブA： サブB： (コーチ指示)
【P回り】 肩：カフ1 体幹：A & B1 ドリル：Wレッグ 平均台
ランチ
Tee/バント・バスター
強化ランニング(別紙ランニングメニュー参照)
個別・課題 特守：強化ゴロ捕(コーチ指示)
ウェイトトレーニング/ストレッチ

野手スケジュール

野手 (14名) 捕手：39長坂・57岡崎・59藤田 内野：38小幡・45遠藤・58荒木・125藤谷 外野：32井上・51伊藤隼・60中谷・63板山・68俊介・127小野寺・128奥山	
9:30	ウォーミングアップ⇒スパイク走⇒ベースランニング
10:15	CB・ペッパー
10:30	シートノック
11:00	【全員ノック】 (10分×3)
11:20	①68俊介・38小幡・60中谷 ②51伊藤隼・127小野寺・128奥山 ③58荒木・63板山・125藤谷
	ランチ・特打：57・68
	【BT回り】 打撃⇔守備 A組：38・58・125・127・128 B組：39・59・51・60・63
	【個別】 打撃：51・60・63 守備内野：38・125 守備外野：127
	強化：体幹 A & B1
	ウェイトトレーニング/ストレッチ

球春到来！