

2020・2・11 春季キャンプ練習メニュー(安芸)

【投 手】

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	
【メインG】 15・21・35・37・47 64・65・66・69	【サブG】 26・27・30・40・48・121・126
9:00~W-UP CB/ペッパー 投内	9:30~W-UP CB 投内 ランニング：30/20/10mダッシュ 体幹： ドリル：シャッフル
【P回り】 肩：スキャ1 体幹：A2 ドリル：シャッフル 強化ランニング	ランチ 【ゲーム準備】 30 40 26 121 48 (27・126) ③ ② ② ① ① 予備
ランチ	ランチ
ゲーム観戦	プレイボール
【個別】 コーチ指示	
ウェイトトレーニング/ストレッチ	

【野 手】

	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 ☆早出WT：59・38・45・32・127・128
9:00	ウォーミングアップ
9:35	【BT回り】 ① 39・57・59 ④ 127・51 ② 68・60 ⑤ 38・125 ③ 63・58 ⑥ 45・32
10:35	ランチ
	【オーダー】 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 127 (8) 58 (4) 63 (3) 60(9) 51 (7) 39 (2) 45 (D) 125 (5) 38 (6)
	ゲーム準備
12:30	プレイボール
	【個別】 打撃/捕手(コーチ指示) 強化：体幹 F & F2
	ウェイトトレーニング/ストレッチ

Take one shot at a time! その瞬間、その一投、一打入魂!