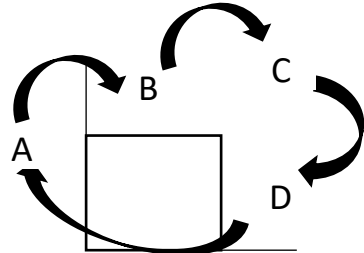


# 2021・2・1 春季キャンプ(安芸)

## 野手スケジュール

<b>野手 (14名)</b> 捕手：57長坂・59藤田・95片山 内野：4熊谷・45遠藤・58荒木・62植田・67高寺・125藤谷 外野：25江越・53島田・63板山・68俊介・128奥山	<b>強化ウエイト</b> (練習後) 【胸・肩】 59・45 67・128
アップ&ランニング⇒スパイク走⇒ベースランニング	
【CB・ペッパー】	
【シートノック】	
【全員ノック】	
A : 45. 53 B : 4. 62. 67 C : 58. 63. 128 D : 25. 68. 125	
ランチ【特打】：	
【BT回り】 打撃⇔守備 A組：4. 45. 58. 63. 67. 68. 125 B組：57. 59. 95. 25. 53. 62. 128	
【個別】 打撃：25. 53. 62. 95 守備内野：4. 45 守備外野：128 捕手：59	
強化：体幹 A & B1	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

## 投手スケジュール

<b>投手 (18名)</b> 20中田・21岩田稔・36浜地・37及川・40尾仲・41村上 43守屋・47川原・56小林・61望月・64桑原・65湯浅 92伊藤和・93石井将・120島本・121才木・122岩田将・126牧	<b>強化ウエイト</b> 【胸】 37・41 47・122	
アップ&ランニング⇒スパイク走⇒アジリティードリル		
【CB・ペッパー】 (サブG)		
【投内連係/全員】 (2ヶ所)		
【P回り】 肩/肘：RC1/Elb1 体幹：A & B1 ドリル：Wレッグ 【ランニング】 ①90mスプリント x 90mジョグ x 7本 x 2セット ②30mハーフガス x 8本 x 2セット ③50mインターバル x 5本 x 3セット ④50m/30m/10m x 各6本		
ランチ		
【Tee・バント・バスター】		
【守備】	【強化ゴロ捕】	【強化体幹】
A班	B班	C班
【個別・課題】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		

球春到来！