

2021・2・3 春季キャンプ(安芸)

野手スケジュール

野手 (14名) 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 早出BT：4. 53. 95 早出守備：45. 59. 128	強化ウエイト 【背・リスト】 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	
【ペッパー⇒CB】	
【シートノック】	
【投内連係】	
【内・外野守備】	
ランチ/BP：4・53・67	
【BT回り】 A組：45. 62. 58. 63. 68. 125. 128 B組：57. 59. 95. 4. 53. 67. 25	
【個別】 打撃：4. 45. 62. 25 内野：125 外野：53. 128 捕手：59	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

投手スケジュール

投手 (18名) 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	強化ウエイト 【背中】 37・41 47・122		
9:30 アップ&ランニング⇒スパイク走⇒アジリティードリル			
10:30	サブG移動組	メインG組	
10:45	【CB/ペッパー】 【投内連係】 【P回り】 肩/肘：RC2/Elb1 体幹：D & F ドリル：MBスクワット 【ランニング】 ①90mスプx90mジョグ②30mハーフ ③50mインター④50/30/10m	【CB】 【サイドゴロ捕】 【投内連係】 メインG残り：61・36 サブG移動：37・40・121・126	
		サブG移動組	BP組
		【ランニング】 肩/肘 体幹/ドリル	【BP準備】 BP(40~50球) 61・36・37
ランチ			
【Tee・バント・バスター・BT】			
	【守備】	【強化ゴロ捕】	【強化体幹】
	B班	C班	A班
【個別・課題】			
ウエイトトレーニング/ストレッチ			

たまに湧くやる気は やる気じゃなくて気まぐれ