

2021・2・7 春季キャンプ(安芸)

野手スケジュール

野手 (14名)		強化ウエイト
捕手：57長坂・59藤田・95片山		【背リスト】
内野：4熊谷・45遠藤・58荒木・62植田・67高寺・125藤谷		59・45
外野：25江越・53島田・63板山・68俊介・128奥山		67・128
早出BT：4. 53. 59		早出守備：45. 63
アップ&ランニング⇒強化ランニング		
【ペッパー⇒CB】		
【シートノック】		
【投内・サインプレー】		
【内・外野別守備】		
【バント攻防】	A班：59. 4. 45. 67. 58. 125. 128 B班：57. 95. 62. 25. 53. 63. 68	
ランチ		
【BT回り】	A班：4. 58. 67. 63. 68. 125. 128 B班：57. 59. 95. 45. 62. 25. 53	
【個別】		
打撃：45. 62. 25. 53		
内野：4		
外野：128		
捕手：59		
強化：カフ2(RC2)		
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)		強化ウエイト
20中田・21岩田稔・36浜地・37及川・40尾仲・41村上		【胸】
43守屋・47川原・56小林・61望月・64桑原・65湯浅		37・47
92伊藤和・93石井将・120島本・121才木・122岩田将・126牧		【下肢】
		47・122
9:30 アップ&ランニング⇒強化ランニング		
10:30 メインG組		サブG移動組
10:45 【CB】		【ベースワーク】
【サイドゴロ捕】		【CB/ペッパー】
【投内・サインプレー】		【投内連係】
43. 56. 92. 40. 41		
【P回り】		
肩/肘：SC1/Elb2、体幹：C & C2、ドリル：Wレッグ		
【ランニング】		
①180m x 6本 x 3セット		
②階段ダッシュ x 5本 x 2セット		
③50m/20mインターバル x 各8本		
④50m/30m x 各7本		
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		

投げた球数、振った本数、取った数、走った距離、挙げた重量、それらは裏切らない！