

# 2021・2・9 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>早出BT：4. 62. 53</b>	<b>強化ウエイト</b> 【朝下肢】 59・45 67・128
アップ&ランニング⇒ベースランニング	
【ペッパー⇒CB】	
【シートノック】	
【内・外野別守備】	
ランチ/BP 45. 63. 67	
【BT回り】 A班：4. 58. 68. 25. 53. 62. 128 B班：57. 59. 95. 45. 63. 67	
【個別】 打撃：25. 53. 62 内野：4. 45. 63 外野：53 捕手：59	
強化：肩 スキャ2(SC2)	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

Be Strong! Stay Strong!

## 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> 【下肢】 37・47 【肩リスト】 41・122
9:30	アップ&ランニング⇒アジリティードリル
10:30	サブG移動
10:45	【CB/ペッパー】
	【投内連係・ランダウンプレー】
12:05	【BP】 64. 56      【P回り】 肩/肘：SC2/Elb2、体幹：E & E2、ドリル：MBスクワット 【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】(清水チーフ)
	【守備】      【強化ゴロ捕】      【強化体幹】 ----- C班                      A班                      B班
	【個別・課題】
	ウエイトトレーニング/ストレッチ

強くなれ！そして、強くあれ！