

2021・2・22 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：4.62.59.67.128.25.63 早出守備：45	強化ウエイト 【背リスト】 59・45 67・128
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】	
【ゲームノック】	
【バント攻防】	
ランチ/【シートBT】68. 58	
【BT回り】 コーチ指示 Tee前メディシンボール(MB)スロー	
【個別】 打撃：25. 4. 62. 63 内野：45. 67 外野：128 捕手：59	
強化：肩 カフ1(RC1)	
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 【肩リスト】 37・47 【背中】 41・122						
9:30	アップ&ランニング						
10:30	全員サブG移動						
10:45	【CB/ペッパー】						
	【投内・牽制】						
12:00	【シート】 21 【P回り】 肩：SC1/EIb2 体幹：A2 ドリル：MBスクワット 【ランニング】 ①120m x 7本 x 2セット ②15mフルガス x 7本 x 2セット ③50m/40m/30m x 各6本 ④30m/20m/10m x 各7本						
	ランチ						
	【スライディング練習】清水チーフ：36. 37. 41. 47. 61						
	【Tee・バント・バスター・BT】						
	<table border="1"> <tr> <td>【守備】</td> <td>【強化ゴロ捕】</td> <td>【強化体幹】</td> </tr> <tr> <td>B班：37.40.43.126</td> <td>C班：41.47.61</td> <td>A班：36.56.92.93.122</td> </tr> </table>	【守備】	【強化ゴロ捕】	【強化体幹】	B班：37.40.43.126	C班：41.47.61	A班：36.56.92.93.122
【守備】	【強化ゴロ捕】	【強化体幹】					
B班：37.40.43.126	C班：41.47.61	A班：36.56.92.93.122					
	【個別・課題】						
	ウエイトトレーニング/ストレッチ						

人はしょせん、自分で自分の背中を押すしかないのだ

By カーク・ダグラス(アメリカの俳優)