

2021・2・23 安芸残留組 スケジュール

野手:2名

9:30

53島田、125藤谷
トレーナー指示

投手:12名

9:30

20中田、21岩田稔、36浜地、37及川、41村上、47川原、61望月、64桑原、65湯浅、120島本、121才木、122岩田将
アップ
CB/ペッパ-
投内
【P回り】 体幹:B1&B2 肩:カフ2 肘:E1 ドリル:MBスロー
【強化ランニング】 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
Tee/バント/バスター/BT
守備
強化体幹
個別・課題
ウエイトトレーニング

2021年2月23日 L vs T (春野) 12:30

	野手(11名) 捕 手: 57長坂.59藤田 内野手: 4熊谷.45遠藤.58荒木.62植田 67高寺 外野手: 25江越.63板山.68俊介.128奥山	投手(6名) 40尾仲.43守屋.56小林.92伊藤和 93石井将.126牧																								
10:05	【W-UP】 20mダッシュ x 4本	【W-UP】																								
10:35	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 35%; text-align: center; padding: 5px;">BT回り(2ヶ所)</td> <td style="width: 65%; text-align: center; padding: 5px;">スタメン</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">①</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">1.(8) 江越</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">②</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">2.(4) 植田</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">③</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">3.(6) 熊谷</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">④</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">4.(7) 板山</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">⑤</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">5.(D) 俊介</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">⑥</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">6.(3) 荒木</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">⑦</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">7.(5) 遠藤</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">8.(2) 藤田</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">9.(9) 奥山</td> </tr> </table>	BT回り(2ヶ所)	スタメン	①	1.(8) 江越	②	2.(4) 植田	③	3.(6) 熊谷	④	4.(7) 板山	⑤	5.(D) 俊介	⑥	6.(3) 荒木	⑦	7.(5) 遠藤		8.(2) 藤田		9.(9) 奥山	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">【CB】</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">【ゴロ補】</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> 【ランニング】 30m/20m/10m x 各7本 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> 【トレーニング】 * 肩: カフ2 * 体幹: B & B2 * ドリル: MBスロー </td> </tr> </table>	【CB】	【ゴロ補】	【ランニング】 30m/20m/10m x 各7本	【トレーニング】 * 肩: カフ2 * 体幹: B & B2 * ドリル: MBスロー
BT回り(2ヶ所)	スタメン																									
①	1.(8) 江越																									
②	2.(4) 植田																									
③	3.(6) 熊谷																									
④	4.(7) 板山																									
⑤	5.(D) 俊介																									
⑥	6.(3) 荒木																									
⑦	7.(5) 遠藤																									
	8.(2) 藤田																									
	9.(9) 奥山																									
【CB】																										
【ゴロ補】																										
【ランニング】 30m/20m/10m x 各7本																										
【トレーニング】 * 肩: カフ2 * 体幹: B & B2 * ドリル: MBスロー																										
11:35	【シートノック準備】	【ゲーム準備】 Prep																								
11:40	【シートノック】																									
12:30	【ゲーム準備】																									
	【ゲーム】																									
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">【試合後】</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">【チャート】</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">練習: コーチ指示</td> <td style="padding: 5px;">前半:</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">ストレッチ</td> <td style="padding: 5px;">後半:</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">【試合後】</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding: 5px;">ゲーム登板投手: P-C間ジョグ x 6本</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding: 5px;">ストレッチ</td> </tr> </table>	【試合後】	【チャート】	練習: コーチ指示	前半:	ストレッチ	後半:		【試合後】		ゲーム登板投手: P-C間ジョグ x 6本		ストレッチ													
【試合後】	【チャート】																									
練習: コーチ指示	前半:																									
ストレッチ	後半:																									
	【試合後】																									
	ゲーム登板投手: P-C間ジョグ x 6本																									
	ストレッチ																									