

2021年2月28日 T vs 高知FD (安芸) 12 : 30

9:00	野手(12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 故障者：53島田 8:35～早出BT:59.45.67.4.62.128 早出組8:05～W-UP(メインG)		投手(14名) 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 92伊藤和.93石井将.126牧 故障者：122岩田将 ゲーム投手：21. 36. 43. 40. 126. 61(56.93)	
	【W-UP/ランニング】 20mダッシュ x 4本		【W-UP】 【CB/ペッパー】 【投内】	
10:35	B T 回り(2ヶ所)		スタメン	
	①	1.(8) 江越	【P回り】 肩肘：RC2/Elb1 体幹：B1 ドリル：MBスクワット	
	②	2.(9) 植田		
	③	3.(6) 熊谷	【ランニング】 ①100m x 5本 x 3s ②20/10シャ x 8本 x 2s ③50/40/30m x 各6本 ④30/20/10m x 各7本 ⑤300m走 x 8本	
	④	4.(4) 板山		
⑤	5.(3) 荒木			
⑥	6.(2) 長坂			
⑦	7.(D) 高寺			
10:35	ランチ		ランチ	
11:45	【2nd-UP】		【バント・バスター】	
11:55	【シートノック】		【BT/Tee】	
12:30	【ゲーム】		【ゲーム準備】 Prep	
【試合後】 練習：コーチ指示 強化：体幹 F1 & F2 強化ウエイト：(胸・肩S)59.45.67.128		【強化体幹】		【ゲーム】
		【試合後】 ゲーム投手：ビデオチェック 練習：個別・課題 強化ウエイト：(下肢)37.47 (肩リスト)41.122		【チャート】
ウェイトトレーニング/ストレッチ				