



31/05/2017 día

06:30 Training Room. programa físico para jugadores y rehabilitación lesionados.  
El programa físico lo hacen dos veces por semana (position).

06:45 Breakfast (desayuno).

07:00 Staff meeting.

Van a meter a otro infield más en el cooper team.

Trainer: los jugadores lesionados siguen con sus programas de recuperación.

Hay un outfielder que ya está recuperado y puede hacer todo con normalidad.

07:20 team meeting interview players.

Hoy le toca interview a Carlos Baerga y 3 jugadores.

Han preguntado sobre su carrera en grandes ligas, motivaciones, etc..

08:10 Active warm up (position).

stretching (estiramientos estáticos)

swing batting cage.

soft toss rodilla en el suelo 5 swing con cada mano.

Soft toss rodilla en el suelo 5 swing con dos manos.

Front toss pies cruzados 5 swing.

Front toss 5 swing normal.

Sobre las 07:00 algunos bateadores van al cage a hacer unos swing con batting tee. (es libre).

08:10 Active warm up (pitchers).

stretching (estiramientos estáticos)

Drills:

1 wind up sin bola 5 repeticiones.

2 Set position sin bola 5 repeticiones.

3 Balón en cadera.

4 goma espuma en el suelo, ayuda a corregir el arrastre del pie de pivot.

5 goma elástica en la cadera.

Virajes.

08:25 Team meeting.

Ayer les dieron a todos spikes, running shoes, Gorras, chaquetas, chanclas, etc..  
Para que las usen en el complejo.  
Hablan de la disciplina que deben tener dentro y fuera del terreno.

08:35 All players stretch.

Trotar hasta 100 pies, 50 pies lateral y 50 pies de espalda (ida y vuelta).  
Estiramiento estático de brazo, cadera y piernas, mezclado con movilidad articular.  
A 75 pies activación, salto del indio, carioca, etc..  
si hay juego quita algunos ejercicios y mete algún juego de habilidad de pies.

pitcher (goma pesada) Posiciones (Goma ligera).

08:50 pitcher throwing program.

90 segundos 45 pies (de frente)

90 segundos 60 pies extension drill.

90 segundos 75 pies Jump back drill.

90 segundos 90 pies fildear rolling y tirar.

90 segundos 90 pies en set position.

3 minutos 135 pies set position

90 segundos 60 pies set position

Los que lanzaron ayer van a 90 pies, los que no a 135 y los que lanzan hoy, Bullpen, juego o Live Bp o están en programa de fortalecimiento tiran largo.

pitchers team fundamental (pop-up priority).

09:25 pitchers pfp comebackers.

Fildear rolling en el field 2 y PFP.

08:50 position players throwing program.

Hoy el programa de tiro ha sido libre pero llegando hasta 90 pies.

Después del programa se ponen a 45 pies y fildean unos rollings lentos. piconazo.

Team fundamental (pop-up priority).

Práctica defensiva prioridad de fly, fungeando al equipo.

Hoy hemos tenido que cambiar la programación del día por lluvia.

Hemos hecho bateo en los dos cage con las posiciones.

Front toss bola pegada 3 round de 7.

una vez acabado el BP han ido al dogout a ver si paraba la lluvia, al final no se pudo jugar y Carlos Baerga dio un meeting a las posiciones.

Mientras el cooper team hacían el meeting en el dogout.

09:25 drill in the bases.

09:45 Batting practice 12 minute groups.

hitting field 1-hydration-cage-shag

10:40 intersquad game.

10:45 Tryout bp in the cage.

12:00 Lunch

2:00 coop team meeting with (SUPER)

4:00 English class

6:00 Dinner

9:00 Snack

10:00 Players in Bed.

Hoy a venido Jean Carlos Madera a visitarme y a entregarme el certificado de la visita.