



アーリーWT(ホテル出発7:20)  
4・5・13・31・57・122

# 2018年 11月1日 秋季鴨川キャンプ練習メニュー

野手練習メニュー		投手練習メニュー			
<b>捕手</b> ：22田村・24吉田・53江村 <b>内野手</b> ：4藤岡・5安田・8中村・13平沢 37三木・44井上・57香月 <b>外野手</b> ：0荻野・10加藤・31菅野・39岡・122和田		12石川・15関谷・19唐川・20東條・23酒居・27山本 29西野・34土肥・35渡邊・40島・41成田・46岩下 58高野・62永野・63種市・64二木			
		19・23・27 35・64	15・20・40 34・58・62	29・41 46・63	12
9:00	W-UP (ベースランニング)	9:00 W-UP			
10:00	着替え	CB/遠投 (サッカー場)		CB (サッカー場)	
10:15	C B	ピッチング (ゲームP)	投内連携 (サブ)	ランニング強化トレーニング (陸上競技場)	
10:25	守備練習 (連携)	牽制 + (Time計測)	牽制 (サブ)		
11:15	打撃廻り	ランニング強化トレ (陸上競技場)	ピッチング (ゲームP)		
	44 10 0	ランニング強化トレ (陸上競技場)	ランニング強化トレ (陸上競技場)		
	39 37	ラン チ			
	8 4	強化ノック (サブ)	強化ノック (サブ)	強化ノック (サブ)	
	57 31	サーキット (楠コーチ)		サーキット (楠コーチ)	
	5 13	個別練習 (コーチ指示)			
	122 24	Weight Training			
12:45	強化トレーニング	自主個別練習			
13:45	ランチ				
	個別				
	<b>打撃</b> 4・10・37・122				
	<b>捕手</b> 22・24・53				
	<b>内野手</b> 8・44・57				
	<b>外野手</b> 0・13・39				
	<b>WT</b> ※WT以外個別が入っている場合は個別終了後に行うこと				