



アーリーWT(ホテル出発7:20)  
4・5・13・31・57・122

## 2018年 11月2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・45宗接 <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				
				41・46 58・63	19・34	15・20・23 27・29・35 40・62・64	12	
9:00	W-UP			9:00	W-UP			
9:30	着替え				CB (サブ)		CB (サッカー場)	
9:40	ロングティー (メイン)		スチール (サブ)		牽制/クイック (サブ)		ランニング 強化トレーニング (陸上競技場)	
	5	8	0	4	ピッチング (ゲームP)	ランニング 強化トレ (陸上競技場)		
	22	31	10	13				
	44	57	24	37	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	45				
	打撃廻り				ラン			
	A 打撃→守備		B 守備→打撃		強化ノック A		強化ノックA	
	4	8	44	0	強化ノック G	強化ノック G	強化ノックG	
	39	57	10	37	サーキット		サーキット	
	13	122	31	5	個別練習 (コーチ指示)		Weight Training	
	24	45		22	自主個別練習			
12:10	強化トレーニング							
13:10	ランチ							
	個別							
	打撃	13・45・57						
	捕手	22・24・(45)BT終了後						
	内野手	5・37						
	外野手	31・122・(13)BT終了後						
	WT	0・8・10・39・44 ※WT以外個別が入っている場合は個別終了後に行うこと						
					<b>【サーキット】</b> ・タイヤ押し ・縄跳び ・ボールゲーム(5種類) ・ハードル(4種類)			