



アーリーWT(ホテル出発7:20)
4・5・13・31・45・57・122

2018年 11月3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																						
捕手 ：22田村・24吉田・45宗接 内野手 ：4藤岡・5安田・8中村・13平沢 37三木・44井上・57香月 外野手 ：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																						
				23・27 35・64	15・19 20・34・58	40・41 46・62・63	12・29																			
9:00	W-U P			9:00	W-U P																					
9:30	着替え			CB	CB (サッカー場)																					
9:40	打撃廻り			シート	ピッチング (ゲームP)	投内連携 (サブ)	ランニング 強化トレ (陸上競技場)																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">A 打撃 → 守備</th> <th colspan="2">B 守備 → 打撃</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>44</td> <td>0</td> <td>4</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>37</td> <td>39</td> <td>57</td> </tr> <tr> <td>31</td> <td>5 122</td> <td>13</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>22</td> <td>45</td> </tr> </tbody> </table>		A 打撃 → 守備		B 守備 → 打撃			44	0	4	8	10	37	39	57	31	5 122	13	24			22	45	【3打者×2S】 走者有	牽制 (サブ)	牽制 (サブ)
A 打撃 → 守備		B 守備 → 打撃																								
44	0	4	8																							
10	37	39	57																							
31	5 122	13	24																							
		22	45																							
10:40	C B ・ シート ノック			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)	ピッチング (ゲームP)																				
11:00	シート打撃 (走・守)					ランニング 強化トレ (陸上競技場)																				
	投手：23・27・35・64			ラ ン チ																						
	打者：4・31・57・45			強化ノック (サブ)	強化ノック (サブ)	強化ノック (サブ)	強化ノック (サブ)																			
12:00	強化トレーニング			サーキット (楠コーチ)		サーキット (楠コーチ)																				
13:00	ランチ			Weight Training																						
	個別			個別練習																						
	打撃	5・8・22・44																								
	捕手	24・45・(22)BT終了後																								
	内野手	4・13・57																								
	外野手	0・10・39																								
	W T	37 ※WT以外個別が入っている場合は個別終了後に行うこと																								