



2018年 11月11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 残留メンバー ：0荻野・10加藤・37三木		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・46岩下・58高野・62永野・63種市・64二木 残留メンバー ：12石川・15関谷・19唐川・27山本・29西野・62永野	
		15・19・27・29・62	12
9:00	W-UP	9:00	W-UP
9:30	着替え	CB (サブ)	ランニング 強化トレ (陸上競技場)
9:40	C B ・ ペ ッ パ ー		
10:00	打撃廻り		
	0 T-打 → 打 → LT		
	10 LT → T-打 → 打		
	37 打 → LT → T-打	投内連携	
11:40	強化トレーニング	ピッチング	
	ランチ	ランニング 強化トレ (陸上競技場)	
		ランチ	
		強化ノック (27・62)	
		個別練習	
14:30	野 球 教 室		