



アーリーWT(ホテル出発7:20)  
4・5・13・31・45・57・122

## 2018年 11月13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・46岩下 58高野・62永野・63種市・64二木				
			19・34 40・58	15・27・62	12・20・23・29 35・46・63・64		
9:00	W-UP		9:00	W-UP			
9:30	着替え			CB (サブ)			
9:40	打撃廻り			ピッチング	投内連携 (サブ)	ランニング 強化トレ (陸上競技場)	
	44	テスト生		投内連携 (サブ)	牽制 (サブ)		
	10	0		牽制 (サブ)	ピッチング		
	39	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)		
	31	8					
	4	57					
	122	5					
	24	22	45				
11:20	強化トレーニング			ランニング 強化トレ (陸上競技場)			
12:20	ランチ			ランチ			
	個別			強化ノック			
	<b>打撃</b>	24・57・122		サーキット			
	<b>捕手</b>	22・45		個別練習 (コーチ指示)			
	<b>内野手</b>	8・5		Weight Training			
	<b>外野手</b>	0・10		個別練習			
	<b>WT</b>	37・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						
				※施設訪問：46・63・64			