



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

# 2018年 11月14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					
			15・27 29・34・62	64	19・20・23 35・40・46 58・63	12		
9:00	W-UP		9:00	W-UP				
9:30	着替え		強化トレ (陸上競技場)	CB (サブ)				
9:40	打撃廻り		CB シート準備	ピッチング	投内連携 (サブ)	ランニング 強化トレ (陸上競技上)		
	44	テスト生	打撃	シート	牽制 (サブ)			牽制 (サブ)
	10	0	Tee					
	39	37	Tee・バント	ランニング 強化トレーニング (陸上競技上)				
	31	8	走塁					
	4	57	走塁					
	122	5	守備					
	24	22 45	守備					
11:20	シート打撃		ランニング (陸上競技場)	ランチ				
	投手 : 29・27・15・34・62							
	打者 : 122・57・テスト生・45							
12:30	強化トレーニング		強化ノック (サブ)					
13:30	ランチ		個別練習 (コーチ指示)					
	個別		Weight Training					
	打撃	5・10・45						
	捕手	22・24						
	内野手	37・57						
	外野手	31・122						
	WT	0・8・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							