アーリーWT(ホテル出発7:20)
4･5･13･31･45･57･122

2018年　11月15日　秋季鴨川キャンプ練習メニュー

野手練習メニュー

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

9:00	W－UP
9:15	着　替　え
9:30	C　B
9:45	シ　ー　ト　ノ　ッ　ク
10:05	盗　塁　・　牽　制
11:00	打　撃　廻　り

A 打撃→守備		B 守備→打撃	
44	ロドリゲス	4	8
0	39	10	37
57	31	24	5
13	122	22	45

12:30	強　化　ト　レ　ー　ニ　ン　グ
13:30	ラ　ン　チ
	個　別

打　撃	4・31・37
捕　手	22・24
内野手	5
外野手	45・57
W　T	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

投手練習メニュー

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

	20･27 40･58	19･23･46	15･29･34 35･62 63･64	12

9:00	W－UP			
	CB (サブ)			
	牽制 クイック (メイン)	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)
	ピッチング 20･58	牽制 (サブ)	牽制 (サブ)	
	ランニング 強化トレ (陸上競技場)	ランニング 強化トレーニング (陸上競技場)		
	ラ　ン　チ			
	強　化　ノ　ッ　ク (サ　ブ)			
	個　別　練　習 (コ　ー　チ　指　示)			
	Weight Traning			