



アーリーWT(ホテル出発7:20)
4・5・13・31・45・57・122

2018年 11月16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・46岩下 58高野・62永野・63種市・64二木				
				15・40・62・64		19・20・23・27・29 34・35・46・58・63		12
9:00	W-UP			9:00	W-UP			
9:30	ベースランニング			CB (サブ)				
10:00	打撃廻り			ピッチング		Weight Training		
	44	0	打撃	Weight Training		ランニング (陸上競技場)		
	10	39	Tee					
	37	8	Tee・バント					
	31	4	走塁					
	57	13	走塁					
	5	122	守備					
	24	22	45					
11:30	強化トレーニング							
12:00	手締め							
	ランチ			ランチ				