



2019年 2月3日 春季石垣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・39吉田・45宗接・55細川					12石川・18涌井・19唐川				
内野手：5安田・7鈴木・8中村 13平沢・37三木・42バルガス 44井上・50松田・54レアード					20東條・23酒居・24東妻・28松永 36有吉・40島・41成田				
外野手：0荻野・2藤原・3角中 25岡・31菅野					43小島・46岩下・48中村稔・49チェン 52益田・58高野・63種市 85ブランドン・86ボルシンガー				
9:00	W - U P				X	23・28	36・46	12・18・19	20・40
9:30	着替え					49・52		24・43	
9:40	C B						48・85		
10:00	投内連携				9:00	W - U P			
	バントシフト				10:00	CB (メイン)		CB (サブ)	
10:50	打撃 (42・54)					投内 バントシフト (メイン)		PFP (サブ)	
	打撃廻り 40分×2					ランニング 強化トレ (陸上競技場)	ピッチング 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)	ピッチング ランニング 強化トレ (陸上競技場)
	メンバー	メイン		室内	ランチ				
	0・3	打撃	↓ →	打・打	個別練習				
	44・8	LT・バント		Tee					
	7・25	走塁		マ・マ					
	31・37	Tee		鳥カゴ					
	メンバー	室内		メイン	Weight Training				
	13・50	打・打・マ・マ	打撃						
	2・5	マ・マ・打・打	LT・バント						
	39・55	コーチ指示	走塁						
	22・45	コーチ指示	Tee		リカバリープール				
	強化ランニング								
	ランチ								
	※個別・自主練習無し!								
	アーリーウエイト(ホテル出発7:30)								
	2・4・5・13・31・45・50								