



# 2019年 2月7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							
<b>捕手</b> ：22田村・39吉田・45宗接・55細川 <b>内野手</b> ：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 <b>外野手</b> ：0荻野・2藤原・3角中 25岡・31菅野				12石川・14大谷・18涌井・19唐川 20東條・23酒居・24東妻・28松永 36有吉・40島・41成田・43小島 46岩下・47田中・48中村稔・49チェン 52益田・58高野・63種市・64二木 85ブランドン・86ボルシンガー							
9:00	W - U P			X	14・23・36 46・47・64	12・18・28	24・40 41・43 48・49・52	19・20・58 63・85・86			
9:30	ヨーヨーテスト				9:00	W - U P					
10:20	着替え			10:00	シート準備	CB (サブ)					
10:30	打撃廻り			シート 12:30~ (3打者x2Set)	ピッチング	PFP/牽制 (サブ)					
	42		54	① 36・64	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)			
	0		3	② 14・47							
	8		44	③ 23・46	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)					
	37		7	ラン チ							
	50		31	個別練習							
	13		25	Weight Training							
	2		5	リカバリー							
	39		55								
	45		22								
11:50	シートノック										
12:30	シート打撃										
	シート打順 ※捕手はコーチ指示										
	0	37	8	44	54	42	7	25	3	31	5
	→										
	50 13 2 捕手4名										
	ラン チ										
	個別										
	打撃	13・50・45		メイン							
	捕手	コーチ指示		未定							
	内野手	7		未定							
	外野手	コーチ指示		未定							
	強化トレーニング・ランニング										
	アーリーウエイト(ホテル出発7:30)										
	2・4・5・13・31・45・50										