



2019年 2月11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 内野手 ：5安田・7鈴木・8中村・13平沢 32高濱・37三木・42バルガス 44井上・50松田・54レアード 外野手 ：0荻野・2藤原・3角中 10加藤・25岡・31菅野				12石川・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・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	24・43・48	12・18 28・52	19・20・23 36・46・63 85	40・41 49・58・86	
9:30	着替え				9:00	W - U P			
9:40	打撃廻り				10:00	BP 準備	シート 準備	CB (サブ)	
	45		22		BP 10:50～ 開始予定 ① 24 5分 ② 43 5分 ③ 48 5分	シート 12:00～ 開始予定 (4打者×2Set) 18・12 (4打者×1Set) 28・52	ピッチング	ランニング 強化トレ (陸上競技場)	
	39		50		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)	ランニング 強化トレ (陸上競技場)	個別 ノック	
	54		42		ランチ				
	0		3		個別練習				
	7		44		Weight Training				
	32		10		リカバリー				
	8		37						
	25		31						
	2	5	13						
11:30	シートノック								
12:00	シート打撃 ※詳細はコーチ指示								
	個別								
	打撃	5・13	メイン						
	捕手	コーチ指示	未定						
	内野手	50	未定						
	外野手	コーチ指示	未定						
	アーリーウェイト(ホテル出発7:30)								
	2・4・5・13・31・45・50								