

2019 ファーム石垣春季キャンプ アーリーウエイト(7:30発)
2月15日 51・57・122・124

野手



投手

捕 53江村・55細川・99柿沼 内 4藤岡・7鈴木・9福浦
内 54レアード・57香月・59細谷・67李・68大木・124茶谷
外 0荻野・1清田・3角中・38伊志嶺・51山口・61三家・122和田

00レイビン・11佐々木・12石川・18涌井・19唐川・21内
27山本・28松永・30大嶺・33南・35渡邊・52益田・56原・65古谷
69土居・85ブランドン・86ボルシンガー・121鎌田・123森

W-UP
(スパイク走含む)

着替え

CB・ペッパー

シートノック・内外野別ノック

打撃廻り(各20分)
※9・54は打撃前特打

A 打撃・T ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ T・バント
0・3・7・59

B T・バント ⇒ 打撃・T ⇒ 走塁 ⇒ 守備
1・4・38・67

C 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃・T ⇒ 走塁
57・61・68・122

D 走 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃・T
51・53・99・124

ランチ

個別練習

打撃 なし

守備 捕 なし
内 なし
外 なし

フィジカルトレーニング

9:00

9:40

9:45

10:00

11:00

12:30

W-UP

着替え

CB
(サブグラウンド)

18・27 52	12・19・28 33・56・65 69・85・86 121・123	00・11 21・30 35
-------------	---	----------------------

P	ゴロ捕	トレーナー 指示
---	-----	-------------

ランニング 強化	ランニング 強化	トレーナー 指示
-------------	-------------	-------------

ランチ

個別強化なし

W. T

リカバリートレーニング各自
(ホテルプール)