

石垣島春季キャンプ練習メニュー

2023年 2月16日

投手：11佐々木 12石川 14小島 15美馬 19唐川 20東條 28菊地 33八木 35田中晴 42C.C.メルセデス 49本前 52益田 54澤村 58河村 62森 65土居 92国吉 120田中楓 124古谷 125永島田 127吉川 128白濱 131フェリス 132澤田				捕手：53江村 99柿沼 122谷川 126村山 内野手：4藤岡 23三木 39大下 44井上 68金田 123速水 129勝又 130黒川 外野手：0荻野貴 3角中 7福田 25岡 38高部 63和田				
投手				野手				
集合：メイン球場				集合：メイン球場				
9:30	14.15 20.42.92	62.125 127.128.131	19.33.52 54.120.124	11.12.28.35 49.58.65.132	0.3.4.25.38.39.44.53.68.99.122.126.129.130		7.23 63.123	
	W-UP				W-UP			
10:30	BP準備	CB(第2球場)		PT指示	ランニング(スパイク)		PT 指示	
	BP 15 20球2セット 92 20球1セット	PFP・牽制 (第2球場)	コンディショニング		打撃行程			
11:25	Live BP (1セット15球) 42→14→42→14→ 20	コンディショニング	ランチ		シートノック			
	コンディショニング	ランチ	個人練習 ウエイトトレーニング		Live BP 打撃 3 4 25 38 99 (上記メンバー以外は走塁・守備)			
	ランチ	個人練習 ウエイトトレーニング		体幹・ムーブメント				
	個人練習 ウエイトトレーニング			ランチ				
				個人練習				
・個人練習後、各自のスケジュールにてウエイト								