

石垣島春季キャンプ練習メニュー

2023年 2月20日

投手	11佐々木 12石川 14小島 15美馬 18二木 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 : 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 38高部 63和田			
	投手					野手			
9:30 11:00 11:25	集合：メイン球場				9:30 10:30 11:25	集合：メイン球場			
	15.19.42.52.92	11.14.20.28 33.54.62.125	49.120.124 127.128.131	12.18.35 58.65.132		0.3.38.39.44.53.68.99.122.123.126.129.130	7.23 63		
	W-UP					W-UP			
	BP準備	CB(第2 球場)		PT指示		CB		PT 指示	
	BP (1セット20球) 15→19→15 →52→15	P	コンディショニング			重盗・ランダウン			
		コンディショニング	ランチ			打撃行程			
		ランチ	個人練習			Live BP			
	Live BP (1セット15球) 42→92→42	個人練習 ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング			打撃 3 53 38 (上記メンバー以外は走塁・守備)			
	コンディショニング					コンディショニング			
	ランチ					ランチ			
個人練習 ウエイトトレーニング			個人練習 (各自のスケジュールでウエイトトレーニング)						