

2025 都城キャンプ練習メニュー

2025年2月2日

投手：11 澤村 15 美馬 19 唐川 24 東妻 29 西野 30 廣畑 31 大谷 41 一條 46 岩下 52 益田 58 河村 62 坂井 64 廣池 66 澤田 92 国吉 121 本前 122 森 127 吉川 131 茨木 132 長島 139 バラシオス														
捕手：27 田村 45 植田 55 柿沼 137 富山 内野手：00 池田 5 安田 39 大下 68 金田 129 勝又 130 谷村 134 松石 外野手：0 荻野 3 角中 23 石川慎 25 岡 135 高野 136 藤田 138 マーティン														
TIME							TIME							
	19・29 46・127		11・24・30・40 52・58・66		62・131・139 64			27・55・00・5 39・23・138		45・137・68・129 130・134・135・136		0・3・25		
10:00	w-up(メイン)					PT指示	10:00	ウエイトトレーニング・コンディショニング				w-up(メイン)		
	CB(メイン)			コンディショニング								コンディショニング		
	P(ブルペン)	守備練習 (サブ)	傾斜ドリル (ブルペン)		CB(メイン)									
	コンディショニング			CB(サブ)								打撃(メイン)		
				ランチ	立ち投げ (ブルペン)									
	ランチ				ランチ			12:30	2nd up(メイン)				ランチ	
	個別・ウエイト							CB(メイン)				自主練習		
13:00							打撃(メイン) ※別紙参照 ↓ 守備・走塁		守備・走塁 ↓ 打撃(メイン) ※別紙参照					
個別 打：コーチ指示(メイン)														