

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月13日

投手：11 澤村 15 美馬 19 唐川 24 東妻 29 西野 30 廣畑 31 大谷 40 西村 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 140 アセベド																		
TIME	投手					TIME	野手											
	24・30・40 46・58・66	11	19・29・41 52・127・132	62・131・139	15・31・64 92・121・122		27・45・55・137 00・5・23・39	68・129・130・134 135・136・138・140	0・3・25									
10:00	w-up				PT指示	10:00	w-up(メイン)	w-up(室内)										
	CB			ゴロ捕球 (室内)		10:30	打撃行程(メイン)	打撃行程(室内)										
11:10	Live BP 40→66→24 →46→30→58	P	PFP・牽制 (サブ)	傾斜ドリル(室内) CB(サブ)		11:10	Live BP (打)27・45・00・5・39 68・134・23・135・136						自主練習					
						コンディショニング												
						ランチ												
						個別・ウエイト												
							守備練習											
							個別 捕：45・137 内：23・39・68・134 外：135・138 打：その他											

【アーリー】

9:00～

攻撃サインミーティング(室内)：野手全員

【打撃行程】

