

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月14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			
	19・29・41 52・127・132	11・24・30 40・46・58・66	62・131・139	15・31・64 92・121・122		00・5・39・68・129・130 134・23・135・136・138・140	27・45 55・137	0・3・25	
10:00	w-up			PT指示	10:00	w-up			
	CB		傾斜ドリル (ブルペン)			CB・ペッパー			
10:40	チームプレー	コンディショニング	CB(サブ)		10:40	チームプレー		打撃(室内)	
	P(19・29・41・52)		短膝10球 短座10球					コンディショニング	
	コンディショニング		PFP・牽制(サブ)						
	ランチ								
	個別・ウエイト								

【アーリー】

9:00～

ウェイト : 27・45・55・137・00・5・39・68・129・130・134・23・135・136・138・140

【打撃】

打撃→守備

Tee	打	ロングT	走
00・5	136・140	27・55	129・130

守備→打撃

23・39	135・138	45・137	68・134
-------	---------	--------	--------