

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月14日

投手				野手				
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			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) コンディショニング	
	P(19・29・41・52)		短膝10球 短座10球		11:20	コンディショニング	ブルペン	
	コンディショニング		PFP・牽制(サブ)			ランチ	コンディショニング ランチ	
	ランチ				ベースランニング			
	個別・ウエイト				打撃⇒守備 ※別紙参照			
	PT指示				個別 打：45・137・23・39・68・134・135・138 守：その他			
			自主練習					

【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】

