

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月18日

投手：11 澤村 15 美馬 19 唐川 29 西野 31 大谷 41 一條 52 益田 53 木村 59 早坂 62 坂井 64 廣池 92 国吉 120 田中楓 121 本前 122 森 123 秋山 125 永島田 127 吉川 131 茨木 132 長島 133 武内 139 パラシオス											
捕手：27 田村 32 佐藤 55 柿沼 137 富山 内野手：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 アセバド											
TIME	投手				TIME	野手					
	11 92 125	19 29 41 52 53 59 120 123 127 132 133	62 131 139	15 31 64 121 122		137 68 129 130 135 138	27 55 39 134 23 136 140	0 3 25	32		
10:00	w-up				PT指示	9:00	アーリー				
	CB		傾斜ドリル				打撃(iPitch)：137 68 129 130 135 136 守(サブ)：134				
	P	PFP・牽制 (サブ)		CB(サブ)		10:00	ウエイト・コンディショニング			w-up	PT 指示
	コンディショニング		PFP・牽制 (サブ)			ランチ			打撃		
			コンディショニング			CB			コンディショニング		
	ランチ					シートノック		自主練習			
	個別・ウエイト		打撃廻り			守備					
			Tee 68 130 打 135 138 走 137 129			Tee 39 134 23 打 136 140 走 27 55					
	個別・ウエイト					守備		個別			
						打：27 55 39 134 23 136 140		捕：137			
					内：68 129 130		外：135 138				