

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月19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 41 120 123 125 132	133	127	19 29 52 53 59	62 131 139	15 31 64 92 121 122		27 55 39 134 136 138 140	137 68 129 130 23 135	0 3 25	32		
10:00	w-up					PT指示	9:00	アーリー ウエイト：27 55 137 39 68 129 130 134 23 135 136 138 140					
	CB				コンディショニング								
	チームプレー	P	守備練習(サブ)		傾斜ドリル(室内) CB(サブ)		10:00	w-up					
	P(41 120 123 132)		P	コンディショニング	膝立ちP (62 131 139)		10:30	CB・ペッパー					
	コンディショニング				守備練習 (サブ)		10:45	チームプレー			打撃(室内)		
	ランチ				自主練習		コンディショニング						
	個別・ウエイト						ランチ						
							打撃 Tee 39 138 140 打 134 136 走 27 55		守備				
									打撃 Tee 23 135 打 68 130 走 129 137				
													守備
個別 打：137 68 129 130 23 135 136 138 140 捕：27 55 内：39 134													