

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月20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 19 29 52	15 53 59 92 127	41 120 123 125 132 133	62 131 139	31 64 121 122		27 55 137 39 129 3 23 25	68 130 134 0 135 136 138 140	32		
10:00	w-up					PT指示	9:00	アーリー			
	CB			コンディショニング				打撃(iPitch)：137 129 130 135 136 守備：68(室内) 134(サブ)			
	BP(52) ※打撃行程、最後の組	P	守備練習 (サブ)	守備練習 (サブ)			10:00	w-up(メイン)	w-up(室内)	PT指示	
	Live BP (11→19→29 →19→29)	守備練習 (サブ)	傾斜ドリル (室内)				打撃行程(メイン)	打撃行程(室内)			
	コンディショニング		コンディショニング				55 137	68 0			
	ランチ							27 129	135 136		
	個別・ウエイト							23 39	138 140		
								3 25	130 134		
								Live BP			
								打：27 55 137 39 129 3 23 25			
							コンディショニング				
							ランチ				
							CB				
							守備練習				
							個別				
							打：27 55 39 134 135 138				
							捕：137				
							内：68 129 130				
							外：23 136 140				