

春季都城キャンプ練習メニュー

2026年 2月17日

投手						野手																																	
TIME	19唐川 40奥村 56中森	126中山 127高橋 139ラドニー	121本前 122森	123秋山 124中村亮 132長島	31大谷 59早坂 62坂井	125永島田 131茨木 133武内	計17名	TIME	27田村 49立松 69岡村 137富山	7藤岡 55櫻井 120金田 129勝又 130谷村	23石川慎 50愛斗 128杉山 135高野 136藤田 140アセベド	3角中	6西川 138山崎	※PT指示	計18名																								
10:00	w-up 〈メイン〉							8:30	ムーブメント：69・137・23・50・128・135・136・140 〈室内〉																														
	CB&クイック		PT指示					9:00	アーリー ウェイト：69・137・23・50・128・135・136・140打：27・49・120・130 〈室内〉 ※9:00打ち始め内：129																														
	PFP サインプレー 牽制	守備練習 〈サブ〉 ※PFP・サインプレー・牽制						10:00	w-up/ランニング 〈メイン〉																														
	P(124)								CB/ペッパー																														
	コンディショニング								PFP/サインプレー/牽制																														
	ランチ								守備練習																														
	個別・ウェイト								ランチ																														
									打撃練習																														
									<table border="1"> <tr> <td>129・128</td> <td>7・3</td> <td>55・120</td> <td>27・49</td> </tr> <tr> <td>135・136</td> <td>23・50</td> <td>130・140</td> <td>69・137</td> </tr> <tr> <td>打</td> <td>Tee</td> <td>走</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>打</td> <td>Tee</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>走</td> <td>打</td> <td>Tee</td> </tr> <tr> <td>Tee</td> <td>走</td> <td>走</td> <td>打</td> </tr> </table>				129・128	7・3	55・120	27・49	135・136	23・50	130・140	69・137	打	Tee	走	走	走	打	Tee	走	走	走	打	Tee	Tee	走	走	打			
129・128	7・3	55・120	27・49																																				
135・136	23・50	130・140	69・137																																				
打	Tee	走	走																																				
走	打	Tee	走																																				
走	走	打	Tee																																				
Tee	走	走	打																																				
									個別																														
									打：7・120・129・23・50・140 〈メイン〉 捕：69・137 内：55・130 外：128・135・136																														
									強化Tee																														
									自主練習																														