

春季都城キャンプ練習メニュー

2026年 2月18日

投手							野手																										
TIME	19唐川 56中森 62坂井	125永島田 132長島 139ラドニー	121本前 122森	123秋山 124中村亮 127高橋	40奥村	126中山	31大谷 59早坂 131茨木 133武内	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																		
計17名																																	
10:00	w-up 〈メイン〉						8:30 ムーブメント：27・49・7・55・120・129・130 〈室内〉																										
							9:00 アーリー																										
							ウエイト：27・49・7・55・120・129・130																										
							打：69・137・23・50・128 〈室内〉 ※9:00打ち始め																										
							外：136・140																										
							10:00 w-up 〈メイン〉																										
CB&クイック			コンディショニング		PT指示	CB/ペッパー																											
P	守備練習 ※近距離ノック		CB	ランチ		シートノック																											
ラボ測定(132)			膝立P	CB		守備練習																											
				膝立P		ランチ																											
コンディショニング			ラボ測定(40・126)		打撃練習																												
ランチ 個別・ウエイト						<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：27・49・129・130・135・136 〈メイン〉																																	
捕：137																																	
内：7・120 〈サブ〉																																	
外：50																																	
強化Tee																																	
自主練習																																	