

春季都城キャンプ練習メニュー

2026年 2月19日

投手				野手																														
TIME	121本前 123秋山 計17名	19唐川 122森 124中村亮 132長島	40奥村 126中山 127高橋 139ラドニー	31大谷 56中森 59早坂 62坂井 125永島田 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																							
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〉 9:00 アーリー ウェイト：69・137・23・50・128・135・136・140打：27・49・55・120・129 〈室内〉 ※9:00打ち 始め内：130 〈サブ〉																														
	CB&クイック		コンディショニング																															
	P ラボ測定 121 123	守備練習 3-1.4-1.3-6-1	ノースロー 守備練習 ※バント処理 ※近距離ノック	PT指示																														
	コンディショニング		P ラボ測定(127)																															
	ランチ 個別・ウェイト			10:00 w-up/ランニング 〈メイン〉 ベースランニング CB/ベッパ 守備練習 打撃練習 <table border="1" data-bbox="1160 831 1680 1109"> <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> ランチ 個別 打：7・120・130・23・50・136 〈メイン〉 捕：27・49・137 内：129 〈サブ〉 外：135・140 強化Tee 自主練習							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																															