

春季都城キャンプ練習メニュー

2026年 2月21日

投手				野手							
TIME	62坂井 122森 計17名	19唐川 121本前 123秋山 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 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：27・49・7・55・120・129・130 〈室内〉 9:00 アーリー ウェイト：27・49・7・55・120・129・130 打：23・50・128・135・136・140 〈室内〉 ※9:00打ち始め 10:00 w-up/ランニング 〈メイン〉 CB/ペッパー 守備練習 打撃練習							
	CB&クイック		コンディショニング								
	P,ハイスピードカメラ	守備練習 ※PFP	CB	PT指示							
	ラボ測定(62)		守備練習 ※PFP ※サインプレー ※牽制								
	コンディショニング										
	ランチ 個別・ウェイト			ランチ ◀138打撃 〈メイン〉 個別 打：27・49・55・120・129 〈メイン〉 捕：69・137 内：7・130・140 〈サブ〉 外：23・50・128・135・136 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