



アーリーWT(ホテル出発7:20)
4・5・13・31・45・57・122

2018年 11月7日 秋季鴨川キャンプ練習メニュー

野手練習メニュー			投手練習メニュー				
捕手 ：22田村・24吉田・45宗接 内野手 ：4藤岡・5安田・8中村・13平沢 37三木・44井上・57香月 外野手 ：0荻野・10加藤・31菅野・39岡・122和田			12石川・15関谷・19唐川・20東條・23酒居・27山本 29西野・34土肥・35渡邊・40島・46若下 58高野・62永野・63種市・64二木				
			23・34 46・64	35・40・63	15・20・27	19・29 58・62	12
9:00	W-UP		9:00	W-UP			
9:45	ベースランニング		CB (メイン)		CB (サブ)		
10:10	着替え		投内連携 (メイン)		投内連携 (サブ)		ランニング・強化トレ (陸上競技場)
10:20	C B ・ 投 内 連 携		ピッチング	牽制 (サブ)	ピッチング	牽制 (サブ)	
11:00	打撃廻り						
	44	0	ランニング 強化トレ (陸上競技場)				
	10	37					
	4	8					
	39	57					
	5	31					
	13	122					
	22	24	45				
12:30	強化トレーニング		ランチ				
13:30	ランチ		個別練習 (コーチ指示)				
	個別		Weight Training				
	打撃	10・37					
	捕手	22・24・45					
	内野手	57					
	外野手	0					
	W T	台湾メンバー以外 ※WT以外個別が入っている場合は個別終了後に行うこと					