



2018年 11月9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 残留メンバー ：0荻野・10加藤・37三木		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岩下・58高野・62永野・63種市・64二木 残留メンバー ：12石川・15関谷・19唐川・27山本・29西野・62永野		
		15・29	19・27・62	12
9:00	W-UP	9:00	W-UP	
9:30	着替え		CB (サブ)	
9:40	C B ・ ペ ッ パ ー		投内連携	
10:00	打撃廻り		ランニング強化トレ (陸上競技場)	
	0 T-打 → 打 → LT		ピッチング	ランニング強化トレ (陸上競技場)
	10 T-打 → LT → 打		ランニング強化トレ (陸上競技場)	
	37 T-打 → LT		ランニング強化トレ (陸上競技場)	
11:40	強化トレーニング		ランニング強化トレ (陸上競技場)	
	ランチ		ランニング強化トレ (陸上競技場)	
13:00	個別		ランニング強化トレ (陸上競技場)	
	打撃 10 @室内→メイン		強化ノック (27・62)	
			個別練習	