



2021年 2月 12日

春季石垣キャンプ練習メニュー

野 手		投 手	
捕 手:22田村・32佐藤・39吉田・99柿沼 内野手:4藤岡・5安田・8中村・40福田光 50松田・51山口・57小川 外野手:2藤原・10加藤・25岡・31菅野 38高部・63和田		11佐々木・12石川・15美馬・17佐々木朗・18二木 19唐川・20東條・24東妻・27山本・28松永・35鈴木 37小野・43小島・46岩下・48中村稔・52益田 58河村・65古谷・69土居・120本前	
			11・17・18・24・27 28・35・37・43・46 48・58・65・69・120
9:00	W-UP	9:00	W-UP
	着替え		CB(サブG)
9:30	CB		ピッチング
9:40	打撃練習(5分×2set)		強化トレーニング ランニング (陸上競技場)
	10 25 31 4 8 5 50 40 57 38 63 2 51 22 39 32 99		強化トレーニング ランニング (陸上競技場)
		11:30	手締め(ユニフォーム着用)
11:30	手締め(ユニフォーム着用)		ランチ
	ランチ後ホテル移動		個別練習
			Weight training
			テーマ 「自分の特長を知る！」

CHIBA LOTTE MARINES