



2021年2月14日 春季石垣キャンプファーム練習メニュー

野 手		投 手					
捕手	22田村・45宇接・53江村・122谷川・125植田	12石川・15美馬・16種市・17佐々木朗・18二本・19唐川					
内野手	00鳥谷・13平沢・23三木・44井上 54レアード・68西巻・127高濱	20東條・28松永・29西野・34土肥・37小野・42ハーマン 43小島・46岩下・47田中・52益田・56中森・60横山					
外野手	0萩野・3角中・7福田・59西川 124山本大・130サントス	76フローレス・121小沼・123森・129佐藤奨					
リハビリ	67茶谷 (PT指示)		17・28・56 76・121・129	15・19 47・52	12・20 129	18・37 42・43 46	16・29 34・60 123
9:00	W-U P	9:00	W-U P				
	20mタイム走	9:30	着替え				
	着替え		CB (メイン)	CB (サブ)			
9:40	CB		PFP 牽制 (メイン)	BP準備	ピッチング (PFP後129)	ランニング 強化	PT 指示
	投内連携			BP			
	牽制		ランニング 強化	15 47 5分 × 52 1セット 19 ランニング 強化	ランニング 強化		
	フライ捕		ランチ				
10:30	打撃廻り		個別				
	3 7		17・56・121・129				
	130 0		ウエイトトレーニング				
	00 44						
	127 45						
	54 130						
	23 68						
	13 59						
	22 125						
	122 53						
	ランチ						
	個別						
	打撃 45・125 (13 ティー)						
	捕手 53・122						
	内野手 23						
	外野手 無し						
	ウエイト 無し						
	ランニング・コンディショニング						