



## 2021年2月16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・18・37・42・43 46・52・76・121・129	12・15・19・20 28・47・56	16・29 34・60 123
9:00	W-U P (スパイク走合)	9:00	W-U P	
	着替え	9:30	着替え	
9:40	CB		CB (サブ)	
	ベッパ		ピッチング	PFP (サブ)  ランニング強化
	シートノック		ゴロ捕球 (サブ)	
10:30	打撃廻り		ランニング強化	
	00 0 3 7 44 127 54 130 45 23 68 13 59 124 22 53 122 125			PT指示
	ランチ		ランチ	
	個別		個別	
打撃	22・53・44・3 (13 ティー)		17・56・121・129	
捕手	コーチ指示		ウエイトトレーニング	
内野手	コーチ指示			
外野手	無し			
ウエイト	68・125			
	ランニング・コンディショニング			