

2021年2月18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宗接・53江村・125植田 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 外野手 0荻野・3角中・7福田・59西川 79マーティン・124山本大・130サントス リハビリ 67茶谷・122谷川 (PT指示) | | | 12石川・15美馬・16種市・17佐々木朗・18二本・19唐川 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 76フローレス・121小沼・123森・129佐藤奨 | | | | |
| | | | 28・37 42・46 52 | 17・19 47 | 12・15 20・56 | 18・43・76 121・129 | 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) | CB (メイン) | シート打撃合わせ | |
| | 投内連携 | | | | | ランニング強化 | |
| 10:20 | 打撃廻り | | | | | シート打撃 | |
| | 7 | 0 | 3 | | | 18・43・76 | |
| | 00 | 44 | 127 | | | 3人×2セット | |
| | 54 | 130 | 124 | | | 121・129 | |
| | 23 | 68 | 13 | | | 4人×1セット | |
| | 59 | 45 | 22 | | | 【順番】 | |
| | 53 | | 125 | | | 18→43→18→ | |
| | ランチ | | | | | 43→76→121→ | |
| 12:30 | シートノック | | | | | 76→129 | |
| 12:50 | シート打撃 | | | | | ランニング強化 | |
| | A | ④⑤・②③・⑦・124・44 | | | | 個別 | |
| | | 54・125・59・13 | | | | 17・56・121・129 | |
| | B | ②②・⑥⑧・①①・③ | | | | ウエイトトレーニング | |
| | | ①③①・①・53・127 | | | | | |
| | ※○は2打席 | | | | | | |
| | ランチ | | | | | | |
| | 個別 | | | | | | |
| | 打撃 | 3・68 (44・125ロングティー-13ティー) | | | | | |
| | 捕手 | コーチ指示 | | | | | |
| | 内野手 | コーチ指示 | | | | | |
| | 外野手 | 無し | | | | | |
| | ランニング・コンディショニング | | | | | | |