



2021年2月19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	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	76フローレス・121小沼・123森・129佐藤奨							
リハビリ	67茶谷・122谷川 (PT指示)	<table border="1"> <tr> <td>17</td> <td>12・19・20 47・52・56</td> <td>15・18・28・37 42・43・46・76 121・129</td> <td>16・29 34・60 123</td> </tr> </table>				17	12・19・20 47・52・56	15・18・28・37 42・43・46・76 121・129	16・29 34・60 123
17	12・19・20 47・52・56	15・18・28・37 42・43・46・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		BP 合わせ	CB (サブ)		PT 指示			
	ベッパ		BP準備	ピッチング	ランニング 強化				
	打撃廻り		BP 17				ランニング 強化		
	23 68 13 7 0 3 00 44 127 54 130 124 59 22 125 53 45		5分 × 1セット						
	1か所打撃 (P17) 13・59・124		ランニング 強化						
	ランチ		ランチ						
	個 別		個 別						
	打撃 22・53・23・45・68 (13ティー)		17・56・121・129						
	捕手 125		ウエイトトレーニング						
	内野手 13								
	外野手 無し								
	ウエイト 59・124								
	ランニング・コンディショニング								
	※79マーティン 別メニュー								