



2021年2月21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				
			12・15・19・20 28・37・42・43 46・47・56・76	17・18・52 121・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				
	ベッパ		(サブ)				
10:30	内外野別ノック		ピッチング PFP (サブ) ランニング強化 ランニング強化 PT指示				
	打撃廻り						
	00	0					44
	7	3					127
	54	130					124
	23	68					13
	59	22	53				
45		125					
ランチ		ランチ					
個別		個別					
打撃	45・54・125 (3・44ロングティー)		17・56・121・129				
捕手	コーチ指示		ウエイトトレーニング				
内野手	68						
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							
※79マーティン 別メニュー							