

アーリーウエイト
59・125



2021年2月22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・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)			15美馬・16種市・17佐々木訓・18二本 19唐川・29西野・34土肥・42ハーマン 52益田・56中森・60横山 121小沼・123森・129佐藤奨		
			15・17・19 121・129	18・42 52・56	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		
9:40	着替え		CB (サブ)		
	CB				
	ベッパ				
10:30	シートノック		ピッチング		PT 指示
	打撃廻り				
	00	0	44	ランニング 強化	
	7	3	127		
	54	130	124	ランニング 強化	
	23	68	13		
	59	22	53		
	45	125			
ランチ			ランチ		
個 別			個 別		
打撃	22・127 (53・68ロングティー)		17・56・121・129		
捕手	125		ウエイトトレーニング		
内野手	23・45				
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					
※79マーティン 別メニュー					