



2021年2月23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佐々木朗・18二本・19唐川 24東妻・29西野・30石崎・34土肥・36有吉・41成田 42ハーマン・52益田・56中森・60横山・64大嶺・65古谷 121小沼・123森・126原・128アコスタ・129佐藤奨						
			18・30・41 42・128		52 56	17・24・65 121・126 129	15・19 36・64	16・29 34・60 123	
9:00	W-U P (スパイクを含む)		9:00 W-U P						
	着替え		9:30 着替え						
	CB		CB (メイン)		CB (サブ)		ランニング強化 PT指示		
	投内連携		PFP (メイン)		PFP (サブ)				
	シートノック		ランニング強化		ランニング強化				
	打撃廻り		ピッチング		ランニング強化				
	00	0	44						
	45	3	127						
	54	130	124						
	23	68	13						
	22		59						
	53		125						
	ランチ		ランチ						
	個別		個別						
打撃	3・23 (44・45ロングティー)		17・24・41・56・65・121・126・129						
捕手	22・53		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	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									