

2020・2・3 沖縄 春季キャンプ 第1クール 3日目 投手23名

10:00

投手													1日キャプテン									
岩 貞	藤 浪	高 橋	谷 川	浜 地	守 屋	秋 山	馬 場	小 野	青 柳	飯 田	望 月	横 山	能 見	西 田	中 田	藤 川	エドワーズ	ガンケル	岩 崎	スアレス	ガルシア	伊藤和
17	19	29	34	36	43	46	18	28	50	56	61	115	14	16	20	22	42	49	67	75	77	92
W-U P													(MG)									
スパイク走 (MG)			(サブG移動)																			
ベースランニング			スパイク走 ⇒ ベースランニング																			
CB (MG)			CB																			
投内連係 (MG)			投内連係 (サブA)						投内連係 (サブB)													
P回り																						
投手コンディショニング ・体幹 : Cパターン ・肩 : C1+S1 ・ドリル: MBスクワット																						
ランチ																						
打撃練習: Tee/バント/バスター																						
強化ランニング ① 180mx6本x3セット(80秒/セット間4分) ② 90mx5本x3セット(60秒/セット間4分) ③ 50mx15本 ④ 30m/20m坂路x各8本 ⑤ 60mハーフガス6本x3セット(70秒/セット間5分)																						
個別/課題練習 特守: 34・43・46・50																						
WT ストレッチ																						

2020・2・3 沖縄 春季キャンプ 第1クール 3日目 野手21名

野手											1日キャプテン									
糸井	福留	マール	ボテ	サンズ	坂本	梅野	原口	片山	近本	高山	江越	島田	上本	北條	大田	植田	木浪	熊谷	糸原	陽川
7	8	31	41	52	12	44	94	95	5	9	25	53	00	2	3	62	0	4	33	55
10:00																				
W-U P / スパイク走											(MG)									
ベースランニング																				
CB											(MG/サブG)									
11:00																				
投内連係											(MG/サブG)									
シートノック											(MG)									
内・外野 部門別守備練習											(MG)									
ランチ特打					ランチ															
BT回り																				
個別練習					室内打撃 (ドーム内)						BT		走塁							
					45分						走塁		BT							
					走塁			BT			室内打撃 (ドーム内)									
					BT			走塁									45分			
野手コンディショニング：トレーニング サーキット																				
個別練習																				
打撃 (MG)					捕手				内野				外野							
坂本 片山 高山 大田 島田 植田					コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示							
WT																				
ストレッチ																				