

2020・2・4 沖縄 春季キャンプ 第1クール 4日目 投手23名

投手													1日キャプテン									
秋山	岩貞	谷川	横山	藤浪	馬場	望月	小野	高橋	浜地	守屋	青柳	飯田	能見	西田	中田	藤川	エドワーズ	ガンケル	岩崎	スアレ	ガルシア	伊藤和
46	17	34	115	19	18	61	28	29	36	43	50	56	14	16	20	22	42	49	67	75	77	92
10:00																						
W-U P													(MG)									
(サブG移動)																						
CB													(サブG)									
牽制練習																						
体幹/肩/ドリル						P回り																
ランチ						<u>投手コンディショニング</u> 体幹：Dパターン 肩：C2+S2 ドリル：MBスロー																
シート打撃登板準備						ランチ																
シート打撃 (各5打者)						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ーフガス6本x3セット(70秒/セット間5分)																						
個別/課題練習																						
WT ストレッチ																						

2020・2・4 沖縄 春季キャンプ 第1クール 4日目 野手21名

10:00

野手														1日キャプテン						
糸井	福留	マテ	ポル	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
W-U P														(MG)						
(着替え/準備)																				
BT回り																				
(コーチ指示)	BT/走塁 (MG)							守備練習 (サブG)												
	守備練習 (コーチ指示)							BT/走塁 (MG)												
特打	ランチ																			
個別練習	CB ⇒ シートノック																			
	シート打撃																			
	A	44	95	55	62	33	2	4	25	登板P 46・17 34・ 115 19・18 61										
		②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨											
B	12	94	00	3	0	9	5	53												
個別練習																				
打撃 (MG)				捕手				内野				外野								
梅原木近陽大 野口浪本川山				コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示								
野手コンディショニング：体幹C+Eパターン WT ストレッチ																				