

2020・2・23 春季キャンプ練習メニュー(安芸)

ライオンズ vs タイガース (東部) 12:30

野手(11名) 捕手：39長坂・59藤田 内野：38小幡・45遠藤・58荒木・125藤谷 外野：32井上・51伊藤隼・60中谷 63板山・127小野寺		投手(6名) 30高野 () 121石井 () 126牧 () 27尾仲 () 予備：40福永・48斎藤	
ウォーミングアップ			
【BT回り】1ヶ所	【オーダー】		CB
打順	打順		ゴロ捕(コーチ指示)
① 59	① (5) 45		ランニング
② 39	② (4) 58		30m/20m/10m
③ 60	③ (9) 63		肩：スキャ2
④ 63	④ (8) 60		体幹：B1
⑤ 58	⑤ (D) 32		ドリル：MBスロー
⑥ 127	⑥ (7) 51		
⑦ 51	⑦ (2) 39		
⑧ 32	⑧ (6) 38		
⑨ 125	⑨ (3) 127		
⑩ 38			
⑪ 45			
シートノック		ランチ	
GAME		Prep	
ストレッチ		GAME	
		ストレッチ	

10:05

10:40

11:45

12:30

【残留組】

投手(11名) 15西純・21岩田・26呂・35才木・37及川・47川原 64桑原・65湯浅・66小川・69島本・92伊藤和
9:30~ウォーミングアップ
CB・ベッパ
投内
【P回り】 肩：スキャ2 体幹：C ドリル：MBスロー 平均台
強化ランニング(別紙参照)
ランチ
Tee/BB/BT
個別・課題
ウエイトトレーニング/ストレッチ
野手(3名) 57岡崎・68俊介・128奥山
9:30~ウォーミングアップ
個別・課題