

2021・2・2 沖縄春季キャンプ 第1クール 2日目 野手21名

		野手															○:1日キャプテン					
		糸井	マルテ	サンズ	山本	木浪	大山	高山	北条	糸原	陽川	中谷	小野寺	梅野	近本	佐藤輝	坂本	井上	小幡	榮枝	中原野口	
		7	31	52	00	0	3	9	26	33	55	60	127	2	5	8	12	32	38	39	51	94
10:00		9:40～サインミーティング (全選手) (ドーム)																				
		W-UP (MG)																				
10:45		スパイク走																				
		ベースランニング																				
		CB (コーチ指示) (MG/SG)																				
11:10		投内連係 (コーチ指示) (MG/SG)																				
	個別練習	シートノック (MG)																				
		ランチ																				
		打撃練習 (MG)									守備練習 (SG)											
		守備練習 (SG)									打撃練習 (MG)											
	個別練習																					
	打撃 (MG)				捕手				内野 (SG)				外野 (MG)									
	佐藤輝 高山川 陽野寺				コーチ指示				小幡				井上 中谷									
	コンディショニング：体幹A+D1 (ドーム)																					
	ウエイトトレーニング 肩トレーニング：スキャ1+肘2																					

2021・2・2 沖縄春季キャンプ 第1クール 2日目 投手21名

投手													○:1日キャプテン							
馬場	伊藤	佐藤	青柳	加治	石井	西純	藤浪	秋山	齋藤	小川	小野	岩貞	高橋	谷川	鈴木	岩崎	チェン	西勇	エドワーズ	ガンケル
18	27	30	50	54	69	15	19	46	48	66	28	17	29	34	123	13	14	16	42	49
9:40～サインミーティング (全選手)													(ドーム)							
10:00	W-UP													(MG)						
スパイク走																				
10:45	ベースランニング													(サブ移動)						
(MG)					(サブA)					(サブB)										
CB					CB					CB										
投内連係					投内連係					投内連係										
P回り																				
ランチ																				
打撃練習：バント/バスター/BT																				
<p>【強化コンディショニング】</p> <p>ランニング</p> <p>体幹トレーニング：B+E1</p> <p>ドリル：II</p> <p>肩トレーニング：C2+S2+肘2</p>																				
個別/課題練習																				
<p>ウエイトトレーニング</p> <p>ストレッチ</p>																				