

2021・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	マールテ	サンズ	山本	木浪	大山	高山	北條	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	原口
		7	31	52	00	0	3	9	26	33	55	60	127	2	5	8	12	32	38	39	51	94
10:00		W-UP (MG)																				
10:45		スパイク走																				
11:10	個別練習	ベースランニング(盗塁・ワンバウンド)																				
		CB																				
		投内連係(サイン確認・牽制)																				
		シートノック (MG)																				
	特打(MG)	ランチ																				
	個別練習	打撃練習 (MG)										守備練習 (SG)										
		守備練習 (SG)										打撃練習 (MG)										
		(着替え・準備)																				
		【コンディショニング】：プライオサーキット (MG) 9種目/3セット																				
個別練習																						
打撃 (MG)					捕手				内野				外野(MG)				下肢WT					
大山 北中 山本 條野					コーチ指示				コーチ指示				佐藤輝 陽川 高山				小幡 井上 小野寺					
ウエイトトレーニング 肩トレーニング：カフ2 + 肘1																						

2021・2・3 沖縄春季キャンプ 第1クール 3日目 投手21名

		投手										○:1日キャプテン										
		西 純	馬 場	藤 浪	高 橋	齋 藤	小 川	伊 藤	佐 藤	加 治	石 井	鈴 木	小 野	岩 貞	秋 山	谷 川	青 柳	岩 崎	チ ェン	西 勇	エ ド ワ ー ズ	ガ ン ケ ル
		15	18	19	29	48	66	27	30	54	69	123	28	17	46	34	50	13	14	16	42	49
10:00		W-U P (MG)																				
10:45		スパイク走 (移動・準備)																				
		(MG)					(サブA)					(サブB)										
		CB					CB					CB										
		投内連係(サイン確認/牽制) 見学:27・30・54・69・123					投内連係 (サイン確認/牽制)					投内連係 (サイン確認/牽制)										
		P回り																				
		ランチ																				
12:30		バント練習 (ドーム)																				
		【強化コンディショニング】 ランニング 体幹トレーニング：C+F1 ドリル：Ⅲ 肩トレーニング：C1+S1+肘1																				
		個別/課題練習																				
		ウエイトトレーニング ストレッチ																				