

2021・2・8 沖縄春季キャンプ 第2クール 3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	中原野口	
7	31	52	00	0	3	9	26	33	55	60	127	2	5	8	12	32	38	39	51	94
W-U P											(MG)									
スパイク走																				
ベースランニング																				
CB																				
コーチ指示	シートノック (all 1本)																			
	ケース投内 (ランナー付き)																			
特打	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)														
個別練習																				
打撃 (MG)			捕手		内野		外野		下肢WT											
佐藤輝	高山	木浪	中谷	コーチ指示		中野		近本 陽川		小幡		井上		小野寺						
コンディショニング: 体幹C+F1											(ドーム)									
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																				

10:00

2021・2・8 沖縄春季キャンプ 第2クール 3日目 投手21名

投手															○:1日キャプテン					
西純	岩貞	谷川	齋藤	小川	鈴木	青柳	秋山	馬場	藤浪	高橋	伊藤	佐藤	加治	石井	小野	岩崎	チェン	西勇	エドワーズ	ガンケル
15	17	34	48	66	123	50	46	18	19	29	27	30	54	69	28	13	14	16	42	49
10:00																				
W-U P															(MG)					
スパイク走																				
(ドーム移動)						(サブ移動)														
CB						(SG)														
CB						CB														
ケース投内 (MG)						投内連係														
P回り																				
ランチ																				
打撃練習：バント/バスター/ティー打撃																				
<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：A+F2</p> <p>ドリル：III</p> <p>肩トレーニング：C1+S1+肘1</p>																				
個別/課題練習																				
ウエイトトレーニング																				
ストレッチ																				