

2021・2・11 沖縄春季キャンプ 第3クール 1日目 (雨天時用) 野手21名

野手																						
梅野	坂本	榮枝	原口	糸井	マテ	サンズ	大山	近本	陽川	山本	木浪	北條	糸原	小幡	中野	高山	佐藤輝	井上	中谷	小野寺		
2	12	39	94	7	31	52	3	5	55	00	0	26	33	38	51	9	8	32	60	127		
W - U P (ドーム)																						
CB																						
ランダウン送球練習																						
バント・バスター・エンドラン・スクイズ																						
BT回り (各30分：打撃/強化・トラッキング/守備)																						
ブルペン	BT						トラッキング強化メニュー						守備練習									
	個別練習	トラッキング強化メニュー						守備練習						BT								
		守備						BT						トラッキング強化メニュー								
BT				ランチ																		
個別練習																						
打撃					捕手					内野					外野							
コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示							
ウエイトトレーニング ストレッチ																						

2021・2・11 沖縄春季キャンプ 第3クール 1日目 (雨天時用) 投手22名

投手																					
西純	岩貞	馬場	藤浪	伊藤将	小野	高橋	佐藤蓮	谷川	秋山	齋藤	青柳	加治屋	小川	石井大	鈴木	岩崎	チェン	西勇	エドワーズ	ガンケル	スアレス
15	17	18	19	27	28	29	30	34	46	48	50	54	66	69	123	13	14	16	42	49	75
W-U P																				(ドーム)	
CB																					
ランダウン送球練習																					
バント・バスター・エンドラン・スクイズ																					
P回り																					
ランチ																					
<b>【強化コンディショニング】</b> ランニング 体幹トレーニング：B1+D1 ドリル：I 肩トレーニング：C1 + 肘1																					
個別/課題練習																					
ウェイトトレーニング ストレッチ																					