

2021・2・13 沖縄春季キャンプ 第3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	梅野	坂本	榮枝	原口	木浪	山本	中谷	北條	陽川	糸原	小幡	中野	近本	高山	佐藤輝	井上	小野寺	大山
7	31	52	2	12	39	94	0	00	60	26	55	33	38	51	5	9	8	32	127	3
W-UP															(MG)					
スパイク走																				
個別練習	ベースランニング																			
	CB																			
	投内連係(サインプレー・牽制・シフト・ランダウン)															(MG)				
	シートノック																			
特打(MG)	ランチ																			
個別練習	守備練習 (SG)					打撃練習 (MG)														
	打撃練習 (MG)					守備練習 (SG)														
	(着替え・準備)																			
	【コンディショニング】:40mインターバルx8本															(MG)				
個別練習																				
打撃 (MG)			内野		捕手		外野		苦楽力アップです			下肢WT								
山本	木浪	梅野	原口	陽川	北條	コーチ指示		近本	小野寺	糸原	中野	小幡	井上	小野寺						
ウエイトトレーニング																				
ストレッチ																				

10:00

2021・2・13 沖縄春季キャンプ 第3クール 3日目 投手22名

投手

○:1日キャプテン

西純	馬場	藤浪	青柳	齋藤	加治屋	伊藤将	佐藤蓮	小川	石井大	鈴木木	小野	岩貞	秋山	谷川	高橋	岩崎	チェン	西勇	エドワーズ	ガンケル	スアレス
15	18	19	50	48	54	27	30	66	69	123	28	17	46	34	29	13	14	16	42	49	75

10:00

W-U P

(MG)

スパイク走

(MG)

CB

(MG)

ベースランニング

投内連係

投内連携(SG)

P回り

ランチ

バント・バスター・ティー

【強化コンディショニング】

ランニング

体幹トレーニング：F1+A

ドリル：III

肩トレーニング：C2 + 肘2

個別/課題練習

ウエイトトレーニング

ストレッチ