

2021・2・17 沖縄春季キャンプ 第4クール 2日目 野手21名

10:00

野手																		○:1日キャプテン		
梅野	坂本	榮枝	原口	木浪	山本	北條	糸原	小幡	マルテ	中野	陽川	佐藤輝	近本	高山	井上	中谷	糸井	サンズ	小野寺	大山
2	12	39	94	0	00	26	33	38	31	51	55	8	5	9	32	60	7	52	127	3
W-UP																		(MG)		
スパイク走																				
CB																				
シートノック																				
ケース打撃(サイン・バント・エンドラン等) *コーチ指示																				
A班:()																				
B班:()																				
ランチ																				
BT回り (2カ所)																				
①																				
②																				
③																				
④																				
⑤																				
⑥																				
⑦																				
⑧																				
⑨																				
⑩																				
個別練習																				
打撃 (MG)				捕手				内野				外野				下肢WT				
木高榮陽 浪山枝川				コーチ指示				北輝佐中 條輝藤野				近本				小井小 幡上野 寺				
【コンディショニング】体幹トレーニング: B2+A2 (ドーム)																				
ウエイトトレーニング ストレッチ																				

2021・2・17 沖縄春季キャンプ 第4クール 2日目 投手22名

投手															○:1日キャプテン						
西純	藤浪	秋山	チエン	西勇	岩貞	馬場	伊藤将	小野	佐藤蓮	谷川	岩崎	齋藤	青柳	加治屋	小川	石井大	鈴木	エドワーズ	ガンケル	スアレス	高橋
15	19	46	14	16	17	18	27	28	30	34	13	48	50	54	66	69	123	42	49	75	29
10:00																					
W-U P															(MG)						
スパイク走																					
CB															(SG)						
ケース打撃 (MG)			投内連係																		
P回り																					
ランチ																					
バント・バスター・ティー																					
<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：C2+E2</p> <p>ドリル：II</p> <p>肩トレーニング：S1</p>																					
<p>個別/課題練習</p> <p>ゴロ捕：17・69・123</p>																					
<p>ウェイトトレーニング</p> <p>ストレッチ</p>																					