

2021・2・20 沖縄春季キャンプ 第5クール 1日目 野手21名

10:00

残留メンバー								ゲームメンバー												
梅野	原口	マルテ	糸原	近本	糸井	サンズ	大山	坂本	榮枝	山本	木浪	北條	小幡	中野	陽川	佐藤輝	高山	井上	中谷	小野寺
2	94	31	33	5	7	52	3	12	39	00	0	26	38	51	55	8	9	32	60	127
W-U P								ホテル出発 9:50												
(着替え/準備)																				
BT回り(2カ所)								10:30												
①	7・3 1・5 2							W-UP (北谷サブG)												
②	2・9 4																			
③	3・5・3 3							BT回り (2カ所) 11:00												
シート打撃 (P: 4 2・4 9)								①												
シートノック								②												
								③												
								④												
								⑤												
特打：新井コーチ指示								⑥												
								12:00												
ランチ								シートノック (先) 12:10												
WT ストレッチ								12:20												
								13:00												
								練習試合 vs Dragons (P:38松葉)												
								一	二	三	四	五	六	七	八	九				
								高山	山本	佐藤	井上	陽川	木浪	中谷	坂本	北條				
								7	4	5	8	3	6	9	2	D				
								ホテル帰館												
								個別練習 (残波室内)												
								打・守：コーチ指示												
								ウエイトトレーニング：												

2021・2・20 沖縄春季キャンプ 第5クール 1日目 投手22名

ゲームメンバー						残留メンバー															
西純	馬場	岩貞	鈴木	谷川	小川	チェン	エドワーズ	ガンケル	岩崎	西勇	藤浪	伊藤将	小野	佐藤蓮	秋山	齋藤	青柳	加治屋	石井大	スアレス	高橋
15	18	17	123	34	66	14	42	49	13	16	19	27	28	30	46	48	50	54	69	75	29
ホテル出発 9:50						W-UP (MG)															
10:30 W-UP						(サブ移動)															
CB						CB (SG)															
ゴロ捕						P回り															
ランニング 体幹：B1 肩：S2 ドリル：MBスロー						【強化コンディショニング】 ランニング 体幹：B1 + D1 肩：S2 ドリル：IV															
						ランチ															
						打撃練習 (MG)															
						個別/課題練習															
12:00																					
ゲーム準備																					
練習試合 vs Dragons																					
クールダウン																					
ホテル帰館																					
WT ストレッチ						ウエイトトレーニング ストレッチ															

10:00