

2021・2・22 沖縄春季キャンプ 第5クール 3日目 野手21名

野手											○:1日キャプテン													
糸井	マール	サズ	梅野	坂本	榮枝	原口	小幡	中野	高山	中谷	小野寺	木浪	山本	北條	糸原	大山	陽川	佐藤輝	近本	井上				
7	31	52	2	12	39	94	38	51	9	60	127	0	00	26	33	3	55	8	5	32				
W-UP											(MG)													
スパイク走																								
ベースランニング																								
CB																								
投内連係 (サインプレー含む)																								
シートノック (サイレントあり)																								
特打		ランチ																						
個別練習	守備練習 (サブ/ドーム)										打撃練習 (MG)													
	打撃練習 (MG)										守備練習 (サブ/ドーム)													
	ロングティー																							
個別練習																								
打撃			捕手			内野			外野			下肢WT												
コーチ指示																	井上				小野寺			
【コンディショニング】体幹トレーニング : C+D2																	(ドーム)							
ウエイトトレーニング ストレッチ																								

10:00

2021・2・22 沖縄春季キャンプ 第5クール 3日目 投手22名

投手											○:1日キャプテン												
伊藤将	佐藤蓮	チエン	エドワーズ	ガンケル	スアレズ	西純	西勇	岩貞	馬場	藤浪	小野川	山谷	秋山	齋藤	青柳	加治屋	小川	石井大	鈴木木	岩崎	高橋		
27	30	14	42	49	75	15	16	17	18	19	28	34	46	48	50	54	66	69	123	13	29		
W-U P											(MG)												
スパイク走																							
CB		(MG)		ベースランニング																			
				CB																		(サブG)	
投内連係		(MG)		投内連係																			
P回り																							
<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+F1</p> <p>ドリル：II</p> <p>肩トレーニング：S1</p>																							
ランチ																							
バント練習：14・15・18・19・27・46・48・49・50・123																							
<p>個別/課題練習</p> <p>ハッピーゴロ捕：コーチ指示</p>																							
<p>ウエイトトレーニング</p> <p>ストレッチ</p>																							

10:00