

2021・2・25 沖縄春季キャンプ 第6クール 1日目 野手21名

野手											○:1日キャプテン									
マサル	サズ	梅野	坂本	榮枝	原口	木浪	山本	小幡	中野	糸原	大山	北條	陽川	佐藤輝	糸井	近本	高山	中谷	小野寺	井上
31	52	2	12	39	94	0	00	38	51	33	3	26	55	8	7	5	9	60	127	32
10:00																				
W-UP																				(MG)
スパイク走																				
ベースランニング																				
CB																				
ケースシートノック (総合守備練習) 投手: 15・19・27・50																				
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)									
個別練習																				
打撃			捕手			内野			外野			あるかもデス!?								
コーチ指示																		検討中		
【コンディショニング】 プロアジリティー x 6本 (ドーム)																				
ウエイトトレーニング ストレッチ																				

2021・2・25 沖縄春季キャンプ 第6クール 1日目 投手21名

10:00

投手															○:1日キャプテン					
西純	藤浪	伊藤将	青柳	チェン	岩崎	岩貞	馬場	小野	佐藤蓮	谷川	秋山	齋藤	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	27	50	14	13	17	18	28	30	34	46	48	54	66	69	123	42	49	75	29
W-U P															(MG)					
スパイク走																				
CB (MG)		ベースランニング																		
CB (MG)		CB (サブG)																		
総合守備練習		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：B2 + D2</p> <p>ドリル：IV</p> <p>肩トレーニング：S2</p>																				
ランチ																				
牽制練習：コーチ指示															(サブG)					
<p>個別/課題練習</p> <p>ラッキーゴロ捕：<u>28</u>・<u>54</u>・<u>66</u>・<u>17or34</u></p>																				
<p>ウェイトトレーニング</p> <p>ストレッチ</p>																				