

2021・2・26沖縄春季キャンプ 第6クール 2日目 野手21名

野手															○:1日キャプテン					
マ	サ	小	中	小	糸	糸	陽	中	高	近	木	山	北	原	大	佐	梅	坂	榮	井
ル	ン	幡	野	野	井	原	川	谷	山	本	浪	本	條	口	山	藤	野	本	枝	上
テ	ズ	38	51	127	7	33	55	60	9	5	0	00	26	94	3	8	2	12	39	32
10:00																				
W-U P															(MG)					
CB																				
投内連携																				
総合技術練習 (攻撃確認・その他)															(ドーム)					
特打		ランチ																		
個別練習	打撃練習									守備練習 コンディショニング										
	守備練習 コンディショニング									打撃練習										
個別練習																				
打撃					捕手					内野					外野					
コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示					
【野手コンディショニング】体幹トレーニング 各種																				
ウエイトトレーニング ストレッチ																				

2021・2・26 沖縄春季キャンプ 第6クール 2日目 投手20名

投手

○:1日キャプテン

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

10:00

W-U P

(MG)

CB (MG)

CB

(SG)

投内連携 (MG)

投内連携

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：C2+E2

ドリル：I

肩トレーニング：C1+肘1

個別/課題練習

ウエイトトレーニング

ストレッチ