



埼玉西武ライオンズ

2018秋季南郷キャンプ

ホームユニフォーム

2018年 11月 19(月)

11. 14. 23. 25. 34. 40. 41
45. 48. 57. 59. 61. 69
62. 122
39. 52
8. 9. 46. 53. 71. 121

早出なし

《 投 手 》

本隊出発

10:00 本隊ウォーミングアップ
早出組はアジリティから参加

キャッチボール

ノック

ピッチング

サードスロー

10:45 打廻り
02 (9. 53. 12) } 01 打・走・守・T
03 (39. 52) } 04 T・打・走・守
06 (8. 46. 71) } 07 守・T・打・走
08 (62. 122) }

遠投

ランニング

補強・強化

個別練習 (コーチ指示)

ウエイトトレーニング

2018年 秋季南郷キャンプ手締め

ユニフォーム着用