



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 16日(金)

早出出発

11. 14. 23. 25. 34. 40. 41
45. 48. 57. 59. 61. 69
62. 122
39. 52. 56
8. 9. 46. 53. 71. 121

8:50 ウォーミングアップ

9:15 早出開始

打撃(室内)	内野手(室内)	外野(メイン)	捕手(室内)
打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
39. 46. 52	56	8. 9	62. 122
53. 71. 121			

本隊出発

《 投 手 》

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

～ 投内メンバー以外はサブ移動 ～

10:40 キャッチボール&ペッパー

キャッチボール

11:00 外野手各塁スロー

ノック

内外野別ノック

ピッチング 11. 14. 23. 25. 34. 40. 41
45. 48. 57. 59. 61. 69

捕手はブルペン移動

サードスロー

11:50 ランチブレイク&セッティング

遠投

ランニング

12:20 打廻り

01 (9. 53. 121	}カ ー ブ	打・走・守・T
07 (39. 52. 56		T・打・走・守
08 (8. 46. 71		守・T・打・走
04 (62. 122		走・守・T・打

補強・強化

個別練習 (コーチ指示)

ウエイトトレーニング

13:50 個別練習

打撃(メイン)	打撃(室内)	捕手(サブ)	内野手(サブ)	(メイン)
打撃強化(02. 03. 06)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	走塁強化
8. 9. 46. 56. 62		122	39	53. 71

終了後 ランニング→ウエイトトレーニング

A...8. 52. 53. 71. 122 ウェイト

B...9. 39. 46. 56. 62. 121 体幹