



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 17日 (土)

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
8. 9. 39. 46	25	53. 71	62. 122
52. 56. 121			

本隊出発

《 投 手 》

～ 投内メンバー以外はサブ移動 ～

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

10:40 キャッチボール&ペッパー

ノック

11:00 内外野別ノック(内野手3カ所)

ピッチング 23. 25. 40. 48. 69

捕手はブルペン移動

サードスロー

11:30 ランチブレイク&セッティング

遠投

ランニング

12:00 打廻り

02 (9. 53. 121)	01	打・走・守・T
03 (39. 52. 56)	04	T・打・走・守
06 (8. 46. 71)		守・T・打・走
08 (62. 122)	07	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

13:40 個別練習

打撃(メイン)	打撃(室内)	捕手(サブ)	内野手(サブ)	外野手(メイン)
打撃強化(34. 45. 59. 61)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
8. 9. 39. 53. 56. 71. 121		62. 122	52	

終了後 ランニング→ウエイトトレーニング

A...8. 52. 53. 71. 122 体幹

B...9. 39. 46. 56. 62. 121 ウエイト