



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 14日 (水)

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

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

10:40 打廻り

02 (62. 122	}カーブ	打・走・守・T T・打・走・守 守・T・打・走 走・守・T・打
03 (9. 53. 121		
06 (39. 52. 56		
08 (8. 46. 71		

キャッチボール

ノック

ピッチング 11. 25. 34. 40. 59

12:20 ランチブレイク

サードスロー

12:50 シート打撃

遠投

投手…14. 34. 45. 48. 57

ランニング

打順…コーチ指示

補強・強化

守備…コーチ指示

個別練習 (コーチ指示)

14:00 個別練習

ウェイトトレーニング

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(11. 23. 57)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
8. 9. 39. 53. 56		62. 122	52	46. 71. 121

(01. 04. 07待機)

終了後 ランニング→ウェイトトレーニング

A…8. 52. 53. 71. 122 体幹

B…9. 39. 46. 56. 62. 121 ウェイト