



埼玉西武ライオンズ

2019秋季南郷キャンプ

ホームユニフォーム

2019年 10月 31日 (木)

11・12・13・17・26・28・34・36
41・44・45・61・123・124・126
10・38・62・78
4・31・33・39・52・63
8・9・46・53・71・72

8:50 ウォーミングアップ

9:30 早出開始 投手ピックアップ

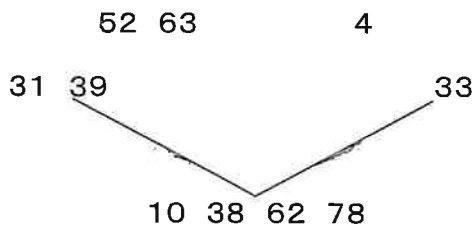
打撃(メイン)	打撃(室内)	捕手(メイン)	内野手(サブ)	外野手(メイン)
打撃強化	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
8 9 33 38 39 52 63	46 53 78	10 62	4 31	71 72

《 投 手 》

10:00 本隊ウォーミングアップ 投手はサブでアップ
早出組はアジリティから参加
投手は投内メンバーのみアジリティ参加

10:45 キャッチボール&ペッパー

11:00 投内連係
投手...12 28 34 36 41 124
投内中、外野手はノック



投内終了後捕手はブルペン

11:30 内外野別ノック

12:10 ランチブレイク&セッティング

12:40 打廻り

06	(31 46 53 63)	左	打・走・守・T
01	(8 9 33 39)	カ	T・打・走・守
04	(4 52 71 72)	一	守・T・打・走
08	(10 38 62 78)	三	走・守・T・打

キャッチボール

投内連係

ピッチング 11 17 28 36
41 45 61

サードスロー

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

14:00 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(02 03)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
4 31 39 71 72		10 38 62 78	33 52	46 53

終了後 ランニング→ウエイトトレーニング

ウエイト

坂元S&C指示

体幹