



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 11月 9日 (土)

8:50 ウォーミングアップ→アジリティ

9:40 早出開始 投手ピックアップ

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

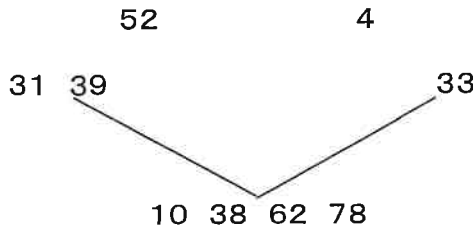
打撃(メイン)	打撃(室内)	捕手(メイン)	内野手(サブ)	外野手(室内)
打撃強化	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
4 31 62 71	8 9 10 33	38 78	39 52	46 72

《 投 手 》

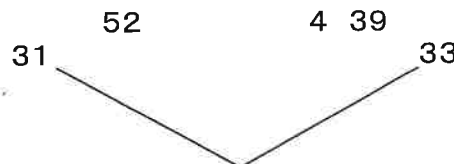
10:00 投手ウォーミングアップ(サブ)

10:40 キャッチボール&ペッパー

11:00 投内連係
投手…11 17 26 44 45 61
投内中、外野手はノック



11:30 シートノック
(53) 71 8 46 9 72



11:45 内外野別ノック 10 38 62 78

12:15 ランチブレイク&セッティング

12:45 打廻り
08 (31 46 71) 左 打・走・守・T
02 (8 9 33 52) カ T・打・走・守
07 (4 39 72) | 守・T・打・走
01 (10 38 62 78) プ 走・守・T・打

キャッチボール

投内連係

ピッチング 11 12 13
17 36 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)

ウェイトトレーニング

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(03 04 06)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
コーチ指示		10 38 62 78	4 31	71

終了後 ウェイトトレーニング

ウェイト

里S&C指示

体幹