



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 12日 (火)

8:30	早出出発	11・13・17・26・28・34・36
8:50	ウォーミングアップ→アジリティ	41・44・45・61・123・124・126
9:40	早出開始 投手ピックアップ	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
52 71 72	8 9 10 33 39 53	38 78	4 31	46

9:30 本隊出発

《 投 手 》

10:00 投手ウォーミングアップ(サブ)

10:40 打廻り

01 (10 38 78	} 右	打・走・守・T
06 (31 46 53		カ T・打・走・守
02 (8 9 52 71		↑ 守・T・打・走
04 (4 8 39 72		フ 走・守・T・打

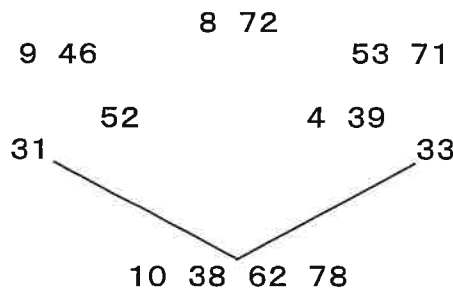
キャッチボール

投内関係 ピックアップ

11:50 ランチブレイク

ピッチング 34 36

12:30 シートノック



サードスロー

遠投

ランニング

補強・強化

12:45 整備

個別練習 (コーチ指示)

13:00 シート打撃...41→28→61→26

打順...コーチ指示

守備...コーチ指示

ウエイトトレーニング

14:30 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 07 08)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
4 8 9 31 46		38 78	39	71 72

終了後 ウエイトトレーニング

ウエイト

里S&C指示

体幹