



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 4日 (月)

8:30	早出出発	11・12・13・17・26・28・34・36 41・44・45・61・123・124・126
8:50	ウォーミングアップ→アジリティ	10・38・62・78
9:40	早出開始 投手ピックアップ	4・31・33・39・52・63 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 46 62 72	8 9 10 33	38 78	39 52 63	53 71

9:30 本隊出発

《 投 手 》

10:00 投手ウォーミングアップ(サブ)

10:30 打廻り

07 (10 38 62 78	右	打・走・守・T
06 (31 46 53 63		カ T・打・走・守
03 (8 9 33 39		丨 守・T・打・走
04 (4 52 71 72		ブ 走・守・T・打

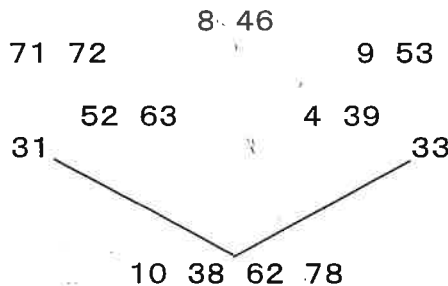
キャッチボール

投内連係 ピックアップ

11:50 ランチブレイク

ピッチング 36 41

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

個別練習 (コーチ指示)

ウェイトトレーニング

12:45 整備

12:50 シート打撃…45→17→26

打順…コーチ指示

守備…コーチ指示

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(01 08)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
39 52 53 63 71		10 38 62 78	4 31	46 72

終了後 ウェイトトレーニング

ウェイト

里S&C指示

体幹