



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 5日 (火)

- 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
38 52 53 63 78	8 9 33 39 72	10 62	4 31	46 71

9:30 本隊出発

《 投 手 》

10:00 投手ウォーミングアップ(サブ)

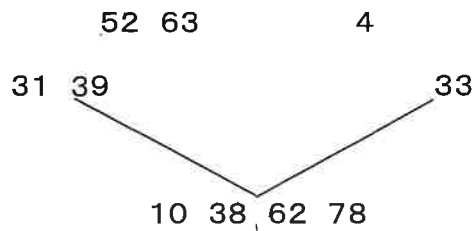
10:40 キャッチボール&ペッパー

11:00 投内連係

投手...11 17 26 44 45 61
投内中、外野手はノック

キャッチボール

投内連係



ピッチング

11 12 28 36
41 45 61 124

11:30 シートノック

71 72 8 46 9 53

サードスロー

遠投

ランニング

11:45 内外野別ノック

10 38 62 78

補強・強化

12:15 ランチブレイク&セッティング

個別練習 (コーチ指示)

12:45 打廻り

07 (31 46 53 63) 左 打・走・守・T
 02 (8 9 33 39) カ T・打・走・守
 08 (4 52 71 72) | 守・T・打・走
 06 (10 38 62 78) ブ 走・守・T・打

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(03 04)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
8 9 10 52 63			33 39	53 72

終了後 ウェイトトレーニング

ウエイト

里S&C指示

体幹