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 2日（土）

8:30　早出出発　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→アジリティ

9:40　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*
38 39 52 53 78	8 9 33 46	10 62	4 31 63	71 72

9:30　本隊出発

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・・12 28 34 36 41 124
投内中、外野手はノック

52 63　　4
31 39　　33
10 38 62 78

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

01	（ 31 46 53 63	右	打・走・守・T
02	（ 8 9 33 39	カ	T・打・走・守
06	（ 4 52 71 72	ー	守・T・打・走
08	（ 10 38 62 78	ブ	走・守・T・打

《　投　手　》

キャッチボール

投内連係

ピッチング　11 12 17 26 28
36 41 45 61 124

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(03 04)	*打撃強化(マシン)*	*守備強化*	*守備強化*	*守備強化*
4 8 9 10	31 52 63 71 72	38 62 78	33 39	53(46)

終了後　ウエイトトレーニング

ウエイト
里S&C指示
体幹