



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
- 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(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

《 投 手 》

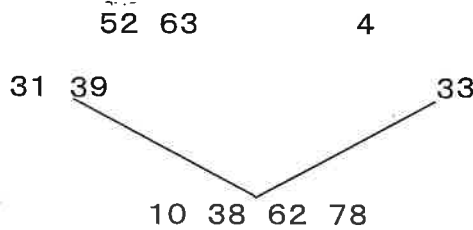
10:00 投手ウォーミングアップ(サブ)

10:40 キャッチボール&ペッパー

キャッチボール

11:00 投内連係
投手 12 28 34 36 41 124
投内中、外野手はノック

投内連係



ピッチング 11 12 17 26 28
36 41 45 61 124

投内終了後捕手はブルペン

サードスロー

11:30 内外野別ノック

遠投

12:10 ランチブレイク&セッティング

ランニング

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)		丨 守・T・打・走
08 (10 38 62 78)		ブ 走・守・T・打

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