



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 15日 (金)

- 8:30 早出出発 11・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
8・9・46・53・71・72

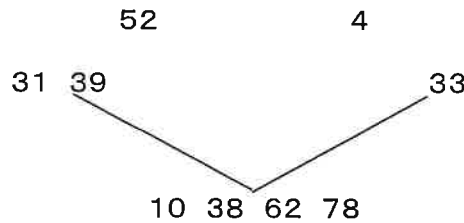
打撃(メイン)	打撃(室内)	捕手(メイン)	内野手(サブ)	外野手(室内)
打撃強化	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
38 52 53 71 78		10 62	4 31	46 72

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

11:00 投内連係
投手...26 34 36 41 61 124
投内中、外野手はノック



キャッチボール

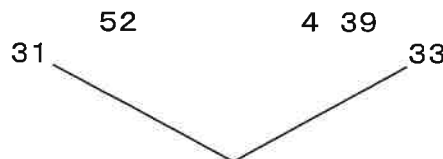
投内連係

ピッチング 11 28
36 41 44

サードスロー

11:30 シートノック
46 71 8 9 53 72

遠投



ランニング

補強・強化

11:45 内外野別ノック 10 38 62 78

個別練習 (コーチ指示)

12:00 ランチブレイク&セッティング

12:30 打廻り
06 (31 46 53) 右 打・走・守・T
03 (8 9 52 71) カ T・打・走・守
01 (4 8 39 72) | 守・T・打・走
04 (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(02 07 08)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
31 46 71 72		10 38 62 78	4 52	9 53

終了後 ウエイトトレーニング

ウエイト

里S&C指示

体幹