



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 7日 (木)

- 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

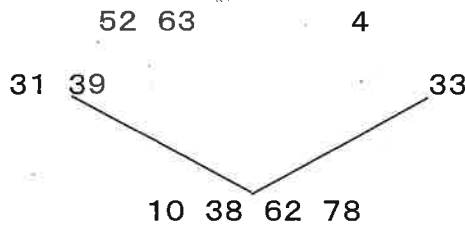
打撃(メイン)	打撃(室内)	捕手(メイン)	内野手(サブ)	外野手(室内)
打撃強化	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
38 39 52 63 72 78	8 9 33	10 62	4 31	46 71

9:30 本隊出発 《 投 手 》

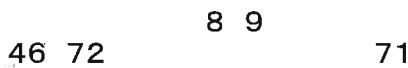
10:00 投手ウォーミングアップ(サブ)

10:40 キャッチボール&ペッパー

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



11:30 シートノック



11:45 内外野別ノック 10 38 62 78

12:15 ランチブレイク&セッティング

12:45 打廻り

07 (31 46 63	}	左	打・走・守・T
06 (8 9 33 39		カ	T・打・走・守
01 (4 52 71 72		一	守・T・打・走
02 (10 38 62 78		ブ	走・守・T・打

14:00 個別練習

キャッチボール

投内連係

ピッチング 17 26 28
41 45

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

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 08)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
コーチ指示	コーチ指示	38 62 78	33 52 63	72

終了後 ウェイトトレーニング

ウェイト

体幹

里S&C指示