



# 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 17日 (日)

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

11・13・17・26・28・34・36  
41・44・45・61・123・124・126  
10・38・62・78  
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(メイン)	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 62 78	4 31 39 52	46 72

### 《 投 手 》

10:00 投手ウォーミングアップ(サブ)

10:40 打廻り

06 ( 31 46 53 )	右 カ   ブ	打・走・守・T
08 ( 8 9 52 71 )		T・打・走・守
04 ( 39 62 72 78 )		守・T・打・走
07 ( 4 10 33 38 )		走・守・T・打

キャッチボール

ピッチング 41

サードスロー

遠投

ランニング

補強・強化

個別

ウェイトトレーニング

11:50 整備

12:00 山川穂高33

# 2019年秋季キャンプ手締め

## ホームユニフォーム着用