



埼玉西武ライオンズ

2019秋季南郷キャンプ

ビジターユニフォーム

2019年 11月 6日 (水)

- 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
4 31 62 71	8 9 10 33	38 78	39 52 63	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 打廻り

01 (10 38 62 78) 右 打・走・守・T
 04 (31 46 53 63) カ T・打・走・守
 08 (8 9 33 39) 一 守・T・打・走
 03 (4 52 71 72) プ 走・守・T・打

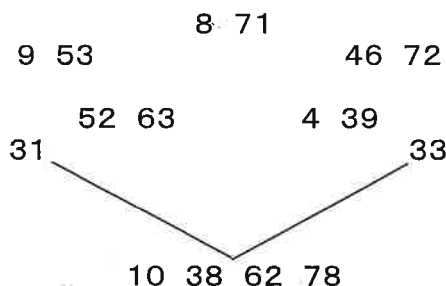
キャッチボール

投内連係 ピックアップ

11:50 ランチブレイク

ピッチング 17 28 41

12:30 シートノック



サードスロー

遠投 34

12:45 整備

ランニング

補強・強化

13:00 シート打撃…11→124→36

個別練習 (コーチ指示)

打順…コーチ指示

守備…コーチ指示

ウェイトトレーニング

14:45 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(06 07)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
39 52 53 63 72		10 38 62 78	4 31	46 71

終了後 ウェイトトレーニング

ウェイト

里S&C指示

体幹