



# 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 16日 (土)

- 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
4 31 46 62 72		38 78	39 52	53 71

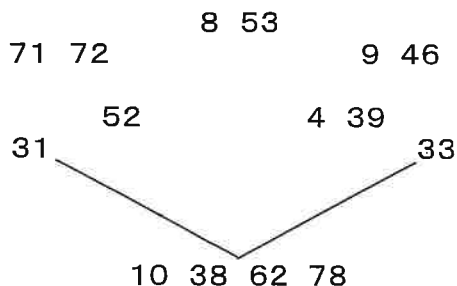
9:30 本隊出発

《 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 シートノック



キャッチボール

投内連係

ピッチング 13 26 41  
45 61 124

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)

ウエイトトレーニング

11:20 内外野別ノック

11:50 ランチブレイク&セッティング

12:20 打廻り

07 (	31 46 53	}	左	打・走・守・T
01 (	8 9 52 71			T・打・走・守
02 (	4 8 39 72			守・T・打・走
08 (	10 38 78			走・守・T・打

13:40 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 06)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
9 52 53 71		10 38 62 78	4 31	46 72

終了後 ウエイトトレーニング

ウエイト

体幹

里S&C指示