



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14日(木)

- 8:30 早出出発 11・13・17・26・28・34・36
- 8:50 ウォーミングアップ→アジリティ 41・44・45・61・123・124・126
- 9:40 早出開始 投手ピックアップ 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(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 72	8 9 10 33 62	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)

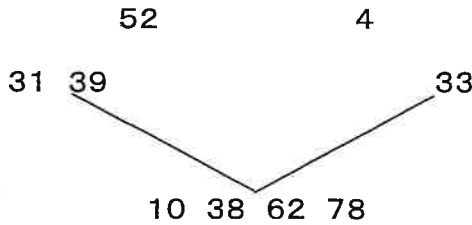
10:40 キャッチボール&ペッパー

11:00 投内連係

投手…26 28 36 41 44 45
投内中、外野手はノック

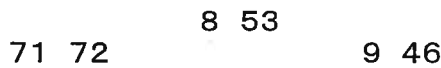
キャッチボール

投内連係



ピッチング 13 34 44
45 61 124

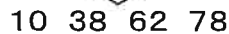
11:30 シートノック



サードスロー

遠投

11:45 内外野別ノック



ランニング

補強・強化

12:15 ランチブレイク&セッティング

個別練習 (コーチ指示)

12:45 打廻り

04 (31 46 53	}	左	打・走・守・T		
07 (8 9 52 71				カ	T・打・走・守
08 (4 8 39 72				丨	守・T・打・走
02 (10 38 78				フ	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(01 03 06)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
52 53 71		38 62 78	4 31	46 72

終了後 ウエイトトレーニング

ウエイト

里S&C指示

体幹