



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 1日 (金)

- 8:30 早出出発 11・12・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
- 9:30 早出開始 投手ピックアップ 10・38・62・78
- 8・9・46・53・71・72 4・31・33・39・52・63
- 8・9・46・53・71・72

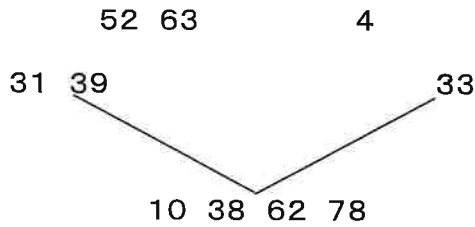
打撃(メイン)	打撃(室内)	捕手(メイン)	内野手(サブ)	外野手(室内)
打撃強化	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
4 31 62 63 71 72	8 9 10 33 46	38 78	39 52	53

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...11 17 26 44 45 61
投内中、外野手はノック



投内終了後捕手はブルペン

11:30 内外野別ノック

12:10 ランチブレイク&セッティング

12:40 打廻り

03 (31 46 53 63)	}	左	打・走・守・T
02 (8 9 33 39)		カ	T・打・走・守
01 (4 52 71 72)		丨	守・T・打・走
04 (10 38 62 78)		フ	走・守・T・打

キャッチボール

投内連係

ピッチング 26 28 34 41

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

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(06 08)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
8 9 39 52 53		10 38 62 78	4 31 63	71 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