



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 10日 (日)

11・12・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

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

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
38 52 71 72 78	8 9 33 39 53	10 62	4 31	46

《 投 手 》

10:00 投手ウォーミングアップ(サブ)

10:40 打廻り

06 (10 38 62 78)	右 カ ブ	打・走・守・T
03 (31 46 53 71)		T・打・走・守
01 (8 9 33 52)		守・T・打・走
02 (4 8 39 72)		走・守・T・打

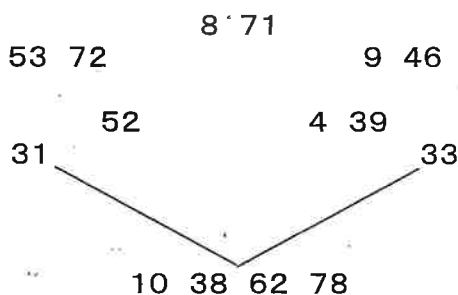
キャッチボール

投内連係 ピックアップ

11:50 ランチブレイク

ピッチング 26 28 34 41

12:30 シートノック



サードスロー

遠投

ランニング

補強・強化

12:45 整備

個別練習 (コーチ指示)

13:00 シート打撃...45→17→12

打順...コーチ指示

守備...コーチ指示

ウエイトトレーニング

14:30 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(04 07 08)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
4 8 31 46	39 53	10 38 62 78	33 52	71 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