



2024 南郷秋季キャンプ



10月31日(木)

8:50 ホテルバス出発

9:30 W-UP

体幹・ランニング

11:00 総合練習(手投げ&マシン)

98	37・53・65・68	打・走・守・バ・TR・ティ
01	5・32・50・35	ティ・打・走・守・バ・TR
04	4・134・31・51	TR・ティ・打・走・守・バ
07	8・99・9・63	バ・TR・ティ・打・走・守
112	0・62・75	守・バ・TR・ティ・打・走
	119・ <u>1・42</u>	走・守・バ・TR・ティ・打

12:30 ブレイク

13:30 キャッチボール
シートノック

13:50 新型マシン紅白戦
白・・・ 53・0・4・8・50・134・9・51・68・119・42
紅・・・ 37・65・5・32・62・99・31・35・63・75・1

15:15 個別練習
打撃・・・ 0・4・5・9・31・37・51
53・62・63・75・119・134
捕手・・・ 65
内野・・・ 8・32・99
外野・・・ 35・50・68

個別練習終了後 ウェイトトレーニング

11・21・36・43・47・57・70・71
37・53・65
0・4・5・8・31・32・50・62・99・134
9・35・51・63・68・75・119

台鋼ホークス・・・54・93・1・42

【 投 手 】

W-UP後、サブへ移動

体幹・補強

アジリティー

キャッチボール

ピッチング
21・47・71・54

守備練習

ランニング

ブレイク

個別練習・・・コーチ指示

ウェイトトレーニング



~Information~

- 通常キャップ着用
- ユニフォーム、ホーム・ビジター持参

