



2024 南郷秋季キャンプ



10月30日(水)

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)

37・53・65・68	打・走・守・TR・ティ
0・5・31・35	ティ・打・走・守・TR
4・32・51・63	TR・ティ・打・走・守
8・50・99・9	守・TR・ティ・打・走
62・134・75・119	走・守・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

14:00 新型マシン紅白戦
紅・・・ 53・0・4・8・50・134・9・51・68・119
白・・・ 37・65・5・32・62・99・31・35・63・75

15:30 個別練習
打撃・・・4・5・8・9・32・35
50・51・68・99・134
捕手・・・37・53・65
内野・・・0・31・62
外野・・・63・75・119

個別練習終了後 ウェイトトレーニング

11・21・36・43・47・56・57・70・71
37・53・65
0・4・5・8・31・32・50・62・99・134
9・35・51・63・68・75・119

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
11・36・57・70

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

