



2024 南郷秋季キャンプ



11月14日(木)

11・21・36・43・47・57・70・71
37・53・65
0・4・5・8・31・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
11・36・43・57・70・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

8:50 ホテルバス出発

9:30 W-UP

体幹・ランニング

10:30 総合練習(手投げ&マシン)

98	37・53・65・75	打・走・守・バ・TR・ティ
山岸	5・50・31・68	ティ・打・走・守・バ・TR
112	4・134・35・51	TR・ティ・打・走・守・バ
06	9・ <u>1・42</u>	バ・TR・ティ・打・走・守
05	8・99・63	守・バ・TR・ティ・打・走
04	0・62・119	走・守・バ・TR・ティ・打

12:00 ブレイク

13:00 キャッチボール
シートノック

13:20 新型マシン紅白戦
白… 37・0・5・8・99・9・31・63・68・1
紅… 53・65・4・50・62・134・35・51・75・119・42

15:00 個別練習
打撃… 53・65・5・8・31・50・99・134
51・63・75・119・1・42
捕手… 37
内野… 0・4・62
外野… 9・35・68

個別練習終了後 ウェイトトレーニング
0・9・65・75

