



2024 南郷秋季キャンプ



全員ビジターユニ

11月9日(土)

8:50 ホテルバス出発

9:30 W-UP

体幹・ランニング 投手…アジリティー

11:00 キャッチボール

投内連携
11・36・43・47・57・70・71

フライボール

シートノック

ケースノック

12:30 ブレイク

13:30 総合練習(手投げ&マシン)

98	37・53・65・75	打・走・守・バ・TR・ティ
06	5・50・31・68	ティ・打・走・守・バ・TR
山岸	4・134・35・51	TR・ティ・打・走・守・バ
112	9・ <u>1・42</u>	バ・TR・ティ・打・走・守
01	8・99・63	守・バ・TR・ティ・打・走
07	0・62・119	走・守・バ・TR・ティ・打

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

個別練習終了後 ウェイトトレーニング
0・9・65・75

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 】

投内後、サブへ移動

体幹・補強

ピッチング
71・93

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、ビジター持参

