



2024 南郷秋季キャンプ



11月1日(金)

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
112	5・32・53・50	ティ・打・走・守・バ・TR
06	4・134・31・51	TR・ティ・打・走・守・バ
山岸	0・62・9・63	バ・TR・ティ・打・走・守
	1・42 ・75	守・バ・TR・ティ・打・走
07	8・99・119	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
 紅… 53・0・4・8・50・134・9・51・68・119・**42**
 白… 37・65・5・32・62・99・31・35・63・75・**1**

15:15 個別練習
 打撃… 0・8・32・62・99・35
 63・68・75・119・**1・42**
 捕手… 37・53・65
 内野… 4・5・50・134
 外野… 9・31・51

個別練習終了後 ウェイトトレーニング
0・32・9・75

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

台詞ホークス… **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・**93**

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・ピジター持参

