



2024 南郷秋季キャンプ



11月18日(月)

11・21・43・47・70・71
37・53・65
0・4・5・8・31・50・62・134
9・35・51・63・68

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)

06	37・53・65	打・走・守・TR・ティ
01	4・5・31・35	ティ・打・走・守・TR
07	0・62・51・68	TR・ティ・打・走・守
04	8・134・9・50	守・TR・ティ・打・走
05	63・ <u>1・42</u>	走・守・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・53・0・31・134・63・68・1・42
紅… 65・4・5・8・50・62・9・35・51

15:00 ロングティー

個別練習終了後 ウェイトトレーニング
62・63

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・43・47・70・71

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

