



2024 南郷秋季キャンプ



11月7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

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

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

個別練習終了後 ウェイトトレーニング
0・9・65・75

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

遠投

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

