



2024 南郷秋季キャンプ



全員ホームユニ

11月12日(火)

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・57・70・71・54・93

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
山岸	5・50・31・68	ティ・打・走・守・バ・TR
06	4・134・35・51	TR・ティ・打・走・守・バ
112	9・ <u>1</u> ・ <u>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・4・5・50・62・134・9
35・51・63・68・1・42

捕手… 37・53

内野… 8・31・99

外野… 75・119

個別練習終了後 ウェイトトレーニング
62・63・99・119

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・54

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、ホーム持参

