



2024 南郷秋季キャンプ



11月5日(火)

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・TR・ティ
04	5・50・31・68	ティ・打・走・守・TR
01	4・134・35・51	TR・ティ・打・走・守
07	8・99・9・63	守・TR・ティ・打・走
山岸	0・62・ <u>42</u> ・119	走・守・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・134・31・35・63・68
 白… 53・65・4・50・62・9・51・75・119・42

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

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・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・54

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

