



2024 南郷秋季キャンプ



11月17日(日)

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

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
21・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

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)

98	37・53・65	打・走・守・TR・ティ
112	4・5・31・35	ティ・打・走・守・TR
06	0・62・51・68	TR・ティ・打・走・守
山岸	8・134・9・50	守・TR・ティ・打・走
07	63・ <u>1</u> ・ <u>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
紅… 37・0・5・8・31・50・63・68・1
白… 53・65・4・62・134・9・35・51・42

15:00 個別練習
打撃… 53・65・4・5・8・50・134
9・35・51・63
捕手… 37
内野… 0・62・1・42
外野… 31・68

個別練習終了後 ウェイトトレーニング
0・9・65・75



~Information~

- 通常キャップ着用
- ユニフォーム、ホーム・ビジター持参

