



2024 南郷秋季キャンプ



11月3日(日)

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・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

11:00 総合練習(手投げ&マシン)

98	37・53・65・35	打・走・守・TR・ティ
07	5・50・51・68	ティ・打・走・守・TR
01	4・134・9・31	TR・ティ・打・走・守
04	62・63・75・ <u>42</u>	守・TR・ティ・打・走
06	0・8・99・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… 65・0・5・50・99・134・31・35・63・75
白… 37・53・4・8・62・9・51・68・119・42

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

個別練習終了後 ウェイトトレーニング
62・65・99・63・119

~Information~

- 通常キャップ着用
- ユニフォーム、ホーム・ビジター持参

