



2024 南郷秋季キャンプ



ホームユニ着用

11月10日(日)

8:30 ホテルバス出発

9:00 W-UP

9:40 総合練習(手投げ&マシン)

メイン

98	37・65・9	打・走・守・TR・ティ
06	5・51・ <u>1</u>	ティ・打・走・守・TR
04	8・99・63	TR・ティ・打・走・守
07	0・50・ <u>42</u>	守・TR・ティ・打・走
01	62・134・119	走・守・TR・ティ・打

室内

05	53・75	室内打～守・走
112	4・31	
山岸	35・68	

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 】

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

守備練習

ランニング

ブレイク

11:25 セカンドアップ

11:40 シートノック

12:30 練習試合



VS



試合後

個別練習

打撃… 37・0・5・8・62・99・134・51
63・68・75・119・1・42

捕手… 65・53

内野… 4・31

外野… 9・35・50

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

