



2024 石垣キャンプ練習メニュー

2024年2月21日

投手：11澤村 15美馬 20東條 29西野 33八木 36坂本 37小野 40西村 41ダイクストラ 42メルセデス 43秋山 46岩下 52益田 53木村
 59早坂 62森 64フェルナンデス 66澤田 69コルデロ 92国吉 120田中楓 122石川 123河村 125永島田 127吉川 128白濱 133武内
 捕手：55柿沼 65寺地 126村山 137富山 内野手：39大下 44井上 68金田 99ソト 129勝又 130黒川 134松石 外野手：0荻野 3角中 23石川慎 61山本 131菅野 135高野 136藤田

投手					野手					
時間	33・40・46 92・127	36・43・52・123 (40)・(92)	11・15・29 41・42・64 66・120・125	53・59 128・133	20・37・62 69・122	時間	0・3・23・39・44・55・61・65・68 126・129・130・131・134・135・136・137			
10:00	w-up(メイン)					10:00	w-up(メイン)			
10:20	CB(メイン)					10:20	CB(メイン)			
10:30	PFP サインプレー 牽制 (メイン)	P	コンディショニング	コンディショニング	PT指示	10:30	PFP、サインプレー、牽制・内外別			
コンディショニング										
	コンディショニング	コンディショニング				11:45	打撃行程※別紙参照			
	ランチ						コンディショニング			
	個人練習、ウエイト						ランチ			
							個別 打：65・126・135・137 捕：39 内：68・129 外：61・136			
							個人練習、ウエイト			