



2024 石垣キャンプ練習メニュー

2024年2月25日

投手：15美馬 20東條 33八木 37小野 43秋山 46岩下 53木村 59早坂 62森 69コルデロ 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：45植田 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 63和田 131菅野 135高野 136藤田

投手				野手				
時間	15・33・127	37・53・59 125・128	43・46・69 120・123・133	20・62・122	時間	0・3・23・39・44・45・63 126・131・134・135・136	時間	55・61・65・68 129・130・137
10:00	w-up(第二)				10:00	w-up(メイン)	10:00	w-up(第二)
	BP合わせ	CB(第二)		PT指示	10:30	打撃行程(メイン)※別紙参照	10:30	室内打撃
	Live BP準備 (12:20 開始予定)	P	守備練習(第二)		11:40		CB	
	Live BP 15 (20球×2セット) 33・127 (20球×1セット) 15→33→15→127	コンディショニング	コンディショニング		11:50	内外連携		
	コンディショニング				12:20	Live BP (打：23・65・134・135・136・137) (守：61・68・129・130)		
	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：61・68・126 捕：137 内：130・134		
					個人練習、ウエイト			