



2024 石垣キャンプ練習メニュー

2024年2月26日

投手：15美馬 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	46・69・133	15・33・37・43・53・59 120・123・125・127・128	62・122	時間	0・3・23・39・44・45・55・61・63・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)		PT指示	10:20	CB(メイン)		
	P	コンディショニング		10:30	シートノック		
	コンディショニング						
	手締め				手締め		
	ランチ			ランチ			