



春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月11日

投手：12石川 14小島 16種市 18二木 21石川柊 28菊地 33八木 34高野 35田中晴 36坂本 37小野
 42サモンズ 47鈴木 48中村稔 53木村 56中森 59早坂 60横山 97ゲレーロ
 120田中楓 123秋山 124中村亮 125永島田 133武内

10:00	35・53・56・59 120・123・125・133	12・14・16・18 21・28・37・48・124	36・47・60	33・34・97	42	
	ホテル出発 10:00	W-UP (第二球場)				
	W-UP 10:30 (室内)	CB (第二球場)				
10:40	紅白戦準備	ピッチング	LiveBP合わせ 11:40分開始予定 47→60→36 (20球×1セット)	コンディショニング	PT指示	
	紅白戦 (5イニング) 13:15分開始予定	コンディショニング		ランチ		
	紅組 ※ビジターユニフォーム 56② 53① 59① 125①	白組 ※ファームユニフォーム 35② 123① 120① 133①	ランチ	コンディショニング	個別練習 ウエイトトレーニング	
		個別練習・ウエイトトレーニング	ランチ			
			個別練習 ウエイトトレーニング			
	個別練習 ウエイトトレーニング					