

2024年2月14日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール5日目

野手 19名																		
梅野	坂本	藤田	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	渡邊	小幡	中野	植田	森下	近本	ノイジ	井上	ミエセス	前川	小野寺	野口
2	12	59	0	3	4	8	25	38	51	62	1	5	7	32	55	58	60	97
捕						打						打						
W-UP														(MG)				
スパイク走																		
CB																		
シートノック																		
BT回り (2ヶ所)																		
① 2・1 2・5 9					⑥ 6 2・6 0													
② 7・5 5					⑦ 8・1													
③ 5・0					⑧ 3 8・9 7													
④ 3・4					⑨ 3 2・5 8													
⑤ 2 5・5 1																		
ウエイトトレーニング																		
ストレッチ																		

投手 20名																			
ゲラ	西純	西勇	青柳	椎葉	伊藤将	門別	漆原	才木	浜地	及川	村上	桐敷	茨木	大竹	富田	岡留	湯浅	石井	ピーズリー
00	15	16	17	26	27	30	34	35	36	37	41	47	48	49	50	64	65	69	99
(早出)																			
10:00 W-UP (MG)																			
(サブ移動)																			
10:40 CB (SG)																			
P回り																			
【強化コンディショニング】																			
ランニング																			
体幹/ドリル/肩トレーニング																			
ウエイトトレーニング																			
ストレッチ																			