

2024・2・18 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (13名) 捕手：57長坂・59藤田・68中川・95片山 内野：44戸井・45遠藤・52山田・56百崎・67高寺 外野：40井坪・43高濱・53島田・61豊田
ウォーミングアップ
BT回り
ランチ
セカンドアップ
シートノック
【Game】 1. () 2. () 3. () 4. () 5. () 6. () 7. () 8. () 9. ()
【個別】 特打：40・43・44・67 守備内野：45 守備捕手：59 守備外野：53
ウェイトトレーニング/ストレッチ

『1を大事に！』

投手スケジュール

投手 (17名) 15西純・19下村・20森木・21秋山・28鈴木・48茨木・50富田 63石黒・66津田・93岩田・99ビーズリー・122小川・123松原 125伊藤稜・127川原・129高橋・130佐藤蓮	
9:00	ウォーミングアップ
	CB CB ゴロ捕 投内連携 体幹・ドリル・肩・ランニング
	ランチ
11:45	Game準備
11:55	Prep
12:30	【Game】 21③・15①・130①・93①・20③ (予) 63・66・123
	ランチ
	【バント・TBT】
	【強化】 コーチ指示
	【個別】
	ウェイトトレーニング/ストレッチ

『球際に強くARE！！GOES ON』