

2024年2月3日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール3日目

野手 20名																			
ノイジール	ミエセス	熊谷	佐藤輝	渡邊諒	梅野	坂本	藤田	中川	小幡	木浪	中野	植田	森下	近本	小野寺	前川	野口	大山	井上
7	55	4	8	25	2	12	59	68	38	0	51	62	1	5	60	58	97	3	32
打 打														打					
W-UP														(MG)					
スパイク走																			
走塁練習																			
ペッパー ⇒ C B																			
投内連係 (投手6名)																			
シートノック																			
ランチ														特打					
BT回り																			
BT (3か所)		走塁/バント			守備 (コーチ指示)			ティー打撃											
走塁/バント		守備			ティー打撃			BT											
守備		ティー打撃			BT			走塁/バント											
ティー打撃		BT			走塁/バント			守備											
個別練習																			
打撃(MG)				守備			走塁												
				捕	内	外													
坂本	中野	小野寺	渡邊	森下	藤田	中川	佐藤輝	井上	前川	熊谷	小幡	植田	野口						
【強化コンディショニング】ランニング：40m/20mハーフガス x 各4本 (サブG)																			
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																			

投手 20名																			
西純	椎葉	門別	漆原	及川	茨木	ゲラ	西勇	青柳	伊藤将	才木	浜地	村上	桐敷	大竹	富田	岡留	湯浅	石井	ピースリー
15	26	30	34	37	48	00	16	17	27	35	36	41	47	49	50	64	65	69	99
(早出)																			
10:00														W-UP (MG)					
(MG)							(サブG移動)												
10:40							C B (準備)		C B							(SG)			
11:15							投内連係		投内連係 (1ヶ所)										
11:30							P回り												
12:00							【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												
ランチ																			
打撃練習 ティー/バント・バスター																			
強化・技術練習 / 個別練習 (コーチ指示)																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			