

2024年2月24日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール3日目

野手 22名																									
ノ 梅 野 2	イ 谷 4	熊 渡 25	小 野 邊 60	福 島 126	坂 本 12	榮 枝 39	木 浪 0	大 山 3	佐 藤 輝 8	糸 原 33	小 幡 38	中 野 51	植 田 62	原 口 94	森 下 1	近 本 5	井 上 32	ミ エ セ ス 55	前 川 58	野 口 97					
W-UP (準備)				ホテル出発 9:30																					
BT回り ① 4・25 ② 60・126・7				W-UP 10:25 (準備)									10:55												
				BT回り																					
				①				④				⑦				12:10									
個別練習 浦添移動 <11:15出発> (準備)				(準備)									12:15												
				シートノック (先)									12:25												
オープン戦 vs S																									
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨																	
()	()	()	()	()	()	()	()	()																	
クールダウン/ストレッチ																									
ホテル帰館																									

9:30

13:00

投手 19名																		
村 上 41	島 本 46	漆 原 34	及 川 37	椎 葉 26	岡 留 64	桐 敷 47	石 井 69	岩 崎 13	岩 貞 14	西 勇 16	青 柳 17	伊 藤 将 27	門 別 30	才 木 35	浜 地 36	大 竹 49	加 治 屋 54	ゲ ラ 00
ホテル出発 9:30						W-UP (サブ移動)												
W-UP 10:25						CB						投内連係						
投内/ゴロ捕						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						
強化コンディショニング						(ゲーム準備)						オープン戦 vs S						
オープン戦 vs S						ランチ						打撃練習						
クールダウン ストレッチ						個別・課題練習						ウエイトトレーニング						
ホテル帰館																		