

2025年2月27日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第6クール2日目

野手 21名																				
木浪	大山	佐藤輝	糸原	小幡	中野	植田	高寺	ヘルナンデス	アルナエス	森下	梅野	近本	坂本	榮枝	島田	前川	豊田	原口	町田	福島
0	3	8	33	38	51	62	67	95	133	1	2	5	12	39	53	58	61	94	43	126
内			内			内														
W-UP														(MG)						
スパイク走																				
CB																				
投内																				
シートノック																				
想定ノック																				
ランチ			特打	ランチ							特打									
BT回り																				
BT (MG)							守備・走塁(コーチ指示)													
守備・走塁(コーチ指示)							BT (MG)													
個別練習																				
打撃(MG)		守備						走												
		捕	内	外																
榮枝	糸原	小幡	中野	町田	木浪	佐藤輝	前川	豊田	高寺	原口	島田	福島								
ウエイトトレーニング ストレッチ																				

(早出)  
10:00

投手 18名																		
ゲラ	岩崎	西勇	伊原	下村	デュフランティエ	伊藤将	高橋	才木	畠	村上	ルソン	ネ本	島敷	桐敷	木下	湯浅	石井	ピースリー
00	13	16	18	19	20	27	29	35	36	41	42	46	47	54	65	69	99	
W-UP														(MG)				
(メイン)							(サブ移動)											
CB							CB											
投内 16・18・27・35・46・54							投内											
想定ノック 18・54							P回り											
LBP (11:45~) 13・65							【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																		
個別																		
ウエイトトレーニング ストレッチ																		