

2013年度 秋季キャンプ



11月5日 (火)

バス出発 9:00

～何事も最後までやりきる!～

| | | 野 手 | | | 投 手 | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----------------------|--------------|--------------|--|-----------------|-----------------------------|----------------|--|-------|-------|--|--|--|
| | | A | B | C | A | B | C | D | | | | | | |
| | | 0 7 29 37 | 4 6 31 33 | 32 57 59 | 58 67 47 | 43 46 28 118 | 21 45 114 | 11 16 22 | | | | | | |
| 10:00 | W-UP (M) | | | | | | | | | 10:00 | | | | |
| 10:30 | 着替え・CB (M) | | | | | | | | | 10:30 | | | | |
| 10:45 | 着替え・CB (M) | | | | | | | | | 10:45 | | | | |
| 11:15 | 打 | TEE | ブルペン | BP (7分×2) | P | バント | TEE | | | 11:15 | | | | |
| 11:45 | 走 | 打 | TEE | | TEE | | | | | | | | | |
| 12:15 | TEE | 走 | 打 | | TEE バント | バント | TEE | バント | | | 12:15 | | | |
| ランチ | | | | ランチ | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 特守・トレーニング | | | | EX+コア | | | | | | 12:45 | | | |
| 14:40 | 個別BT | | | | ランニングEX | | | | | | | | | |
| 16:30 | S&C 特RUN | | | | RUN | | | | | | | | | |
| | | | | | 特守 A+B | | | | | | | | | |
| | | | | | 個別・WT | | | | | | | | | |
| | 捕手 | 32. 高城 57. 薮岡 59. 黒羽根 | | | 投手 | 11. 山口 16. 加賀 | | | | | | | | |
| | 内野手 | 0. 山崎 7. 石川 | | | | 21. 加賀美 22. 高崎 | | | | | | | | |
| | | 29. 白崎 37. 桑原 | | | | 28. 北方 43. 安部 | | | | | | | | |
| | 外野手 | 4. 荒波 6. 松本 | | | | 45. 土屋 46. 田中 | | | | | | | | |
| | | 31. 赤堀 33. 乙坂 | | | 47. 眞下 58. 大田 67. 伊藤 | | 114. 佐村 118. 陳 冠宇(フィングァン19) | | | | | | | |
| (練習場所) | | | | | (練習項目) | | | | | | | | | |
| (M) メイン球場 (I) いこい広場 (SB) サブグラウンド (IN) 室内練習場 (R) 陸上競技場 (B) ブルペン ※時間表示は予定であり、多少の誤差があります。 | | | | | B バント EX エクササイズ BS バスター BP 打撃投手 BT 打撃 CB キャッチボール TEE ティ打撃 P 投球練習 WT ウエイトトレーニング | | | | | | | | | |