

2020・2・22 沖縄 春季キャンプ 第5クール 1日目 投手22名

ゲームメンバー	残留メンバー	1日キャプテン
西 高橋 16 横山 29 浜地 115 岩貞 36 谷川 17 馬場 34 18	ス ア レ ス 守屋 43 藤浪 19 小野 28 秋山 46 青柳 50 飯田 56 能見 14 望月 61 中田 20 藤川 22 エドワーズ 42 ガ ン ケ ル 49 ガ 岩 崎 シ ア 77	
ホテル出発 9:30		
10:20 W-UP	W-UP (サブG移動)	(MG)
CB	CB	(サブG)
ゴロ捕	投内連係	
ランニング 体幹：A1 肩：C2 ドリル：MBスクワット 12:05	P回り	
	投手コンディショニング ・体幹：A1 ・肩：C2 ・ドリル：MBスクワット	
	ランチ	
	打撃練習：Tee/バント/バスター	
ゲーム準備	強化ランニング	
オープン戦 vs Dragons	① 90m×5本×3セット(60秒/セット間4分) ② 30mハーフG×7本×2セット(40秒/セット間4分) ③ 50m/30m×各7本 ④ 30m/20m/10m×各5本 ⑤ 300m快調走×10本	
クールダウン		
ホテル帰館	個別/課題練習	
WT ストレッチ	WT ストレッチ	

10:00

