

北海道日本ハムファイターズ ~2023年度春季キャンプ~
練習スケジュール 18日目 国頭



着用: ホーム

日付: 2023年 2月 22日

TIME	野手										投手																																
	グループA		グループB		グループC		グループD		グループE		グループA			グループB			グループC			グループD			グループE																				
	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	13	35	52	121	128	46	55	22	67	68	115	123	16	33	63	114	137	161	34	48	54	93	126										
	コーチ指示											生田目翼	西村天裕	池田隆英	福島蓮	山本晃大	畔柳享丞	松浦慶斗	杉浦稔大	齋藤綱記	松岡洸希	齊藤伸治	柳川大晟	達孝太	立野和明	北浦竜次	松本遼大	柿木蓮	姫野優也	堀瑞輝	齋藤友貴哉	安西叶翔	田中瑛斗	中山晶量									
											トレーナー指示																																
															124	阿部和広	125	藤田大清																									
7:50	早出 内 外 捕 打 43 60 65																																										
8:30	ウェイト 44 64 下半身																																										
9:00	スタッフMTG																																										
9:30	体幹・チェック																																										
10:10	ベースランニング																																										
10:30	CB																																										
10:45	行程 60 64 65 9 32 39 43 56 36 44 124 127																																										
	打撃		TEE・バント		守備		走塁				P			PFP(サブ)			UP 10:30 シートバッティング 13:30			監督指示			トレーナー指示																				
	TEE・バント		打撃								SP																																
	守備		走塁		打撃		TEE・バント																																				
			TEE・バント		打撃																																						
13:15	ランチ																																										
13:15	シートノック																																										
13:30	シートバッティング 16→63→16→114→16→137→161→33																																										
	モグモグタイム																																										
	個別練習 内 43 56 外 44 捕 64 打 60 64 65																																										
											クールダウン																																