

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 19日目 国頭



着用: ビジター

日付: 2023年 2月 23日

野手	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																			
	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	22	35	46	52	55	67	68	115	121	123	128	16	33	63	114	137	161	34	48	54	93	126							
TIME	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">コーチ指示</p>										F-M(名護)試合参加		トレーナー指示																											
											43	水野達稀	124	阿部和広																										
													125	藤田大清																										
7:50	早出 内 外 捕 打 44 56 64																																							
9:00	スタッフMTG																																							
9:30	体幹・全体アップ																																							
	コンディショニング ラン*ダイアグナルタップx6 ドリル*Wレッグ3種																																							
10:10	ベースランニング																																							
10:30	CB																																							
10:40	ケースノック モグモグタイム																																							
11:30	行程 60 64 65 9 32 39 56 36 44 124 127																																							
	打撃		TEE・バント		守備		走塁																																	
	TEE・バント		打撃																																					
	守備		打撃		TEE・バント		走塁																																	
	走塁		TEE・バント		打撃																																			
	ランチ																																							
	個別練習 内 32 外 60 捕 打 44																																							
	クールダウン																																							