

2023年11月15日 阪神タイガース 秋季キャンプ練習メニュー

野手 14名										
小戸高	榮藤中	井井野前	熊渡小	豊						
幡井寺	枝田川	上坪口川	谷邊	野田						
38 44 67	39 59 68	32 40 121 58	4 25	60 61						
打			打			打		【早出】		
W-UP										
スパイク走										
走塁練習										
CB										
投内連係 (投手6名)										
シートノック										
部門別守備練習										
ランチ					特打					
BT回り (2ヶ所)										
BT	守備	守備	ティー打撃							
走塁/バント	走塁/バント	ティー打撃	BT							
守備	ティー打撃	BT	走塁/バント							
ティー打撃	BT	走塁/バント	守備							
個別練習										
打撃				守備						
メインG		室内		捕	内	外				
井小井戸	榮熊前高	藤中	渡野豊	小						
上幡坪井	枝谷川	田川	邊口	野田						
【強化コンディショニング】 (ドーム)										
体幹：サーキット5種 (60秒/30秒)										
ウエイトトレーニング										

投手 12名												
森鈴門茨富川						西馬岡湯岩佐						
木木別木田原						純場留浅田藤蓮						
20 28 30 48 50 127						15 18 64 65 93 130						
10:00												
W-UP												
(MG)						(サブG)						
11:00												
CB						CB						
準備												
投内連係						投内連係						
P回り												
【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 バント/バスター/ティー打撃												
体幹強化 (ドーム)						強化技術練習 (サブG)						
個別・課題練習												
ウエイトトレーニング												