

2024年2月8日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール3日目 (雨天時)

野手 20名																			
ノイジ	ミエス	佐藤輝	渡邊	小野寺	梅野	坂本	藤田	中川	小幡	木浪	大山	熊谷	中野	植田	森下	近本	井上	前川	野口
7	55	8	25	60	2	12	59	68	38	0	3	4	51	62	1	5	32	58	97
打										打			打						
W-UP										(ドーム)									
体幹トレーニング										(ブルペン)									
C B										(ドーム)									
サインプレー																			
部門別守備練習																			
ランチ																			
BT回り(ドーム)																			
BT		強化 コンディショニング		守備		ティー打撃													
強化 コンディショニング		守備		ティー打撃		BT													
守備		ティー打撃		BT		強化 コンディショニング													
ティー打撃		BT		強化 コンディショニング		守備													
個別練習																			
打撃(ドーム)			守備																
			捕	内	外														
渡邊 植田 小幡			藤田	佐藤輝	前川	野口													
中上																			
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																			

(早出)  
10:00  
  
  
  
12:00

投手 20名																			
青柳	伊藤将	浜地	桐敷	富田	岡留	湯浅	石井	ゲラ	西純	西勇	椎葉	門別	漆原	才木	及川	村上	茨木	大竹	ビズリー
17	27	36	47	50	64	65	69	00	15	16	26	30	34	35	37	41	48	49	99
W-UP										(ドーム)									
CB																			
サインプレー																			
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 ティー/バント・バスター																			
強化・技術練習 / 個別練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			