

2023年11月17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 幡井寺	榮藤中 枝田川	前井野豊 川坪口田	渡小 邊野寺	熊井 谷上								
38 44 67	39 59 68	58 40 121 61	25 60	4 32								
打				打				打				【早出】
W-UP												
スパイク走												
走塁練習												
CB												
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				
榮渡小 枝邊野寺	小幡	野熊井戸前	藤中	高	井豊							
		口谷上井川	田川	寺	坪田							
【強化コンディショニング】 (ウエイト場)												
体幹： Gパターン												
ウエイトトレーニング												

投手 11名											
西馬岡湯 純場留浅	佐藤蓮	森鈴門茨富川	木木別木田原								
15 18 64 65 130		20 28 30 48 50 127									
10:00											
W-UP											
(サブG)											
11:00											
CB											
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											
強化技術練習						体幹トレーニング					
個別・課題練習											
ウエイトトレーニング											