

2023年11月19日 阪神タイガース 秋季キャンプ練習メニュー

野手 14名													
榮	藤	中	熊	渡	小	戸	高	井	井	前	小	豊	野
枝	田	川	谷	邊	幡	井	寺	上	坪	川	寺	田	口
39	59	68	4	25	38	44	67	32	40	58	60	61	121
打 打 打											【早出】		
W-UP													
スパイク走													
CB													
シートノック													
BT回り (2ヶ所)													
① 39榮枝・59藤田				⑤ 67高寺・58前川									
② 4熊谷・25渡邊				⑥ 40井坪・44戸井									
③ 60小野寺・61豊田				⑦ 68中川・121野口									
④ 38小幡・32井上													
連帯歩調 → 手締め													

投手 11名														
西	馬	森	鈴	門	茨	富	岡	湯	川	佐				
純	場	木	木	別	木	田	留	浅	原	藤				
15	18	20	28	30	48	50	64	65	127	130				
10:00 W-UP														
10:40 (サブG)														
CB														
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														
13:00 連帯歩調 → 手締め														