

2025年2月16日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール2日目

野手 22名																																			
木浪	梅野	大山	熊谷	近本	佐藤輝	坂本	井上	小幡	井坪	中山野	山中田	島田	前川	藤田	豊田	植田	高寺	中川	ヘルナンデス	野口	森下														
0	2	3	4	5	8	12	32	38	40	51	52	53	58	59	61	62	67	68	95	97	1														
守	守																																		
W-UP (MG)																																			
(準備)																																			
BT回り																																			
個別練習																																			
																		①	2・12・59・68																
																		②	3・51・52・62・95																
																		③	5・32・53・61																
																		④	0・4・8・38																
⑤	40・58・67・97																																		
ランチ																																			
セカンドアップ (12:10~)																																			
シートノック (先12:20~)																																			
練習試合 vs C (13:00~)																																			
個別練習																																			
打: 捕: 内: コーチ指示 外: 走:																																			
【強化コンディショニング】 50m・40m・30m x 各2本 (サブG)																																			
ウェイトトレーニング・ストレッチ																																			

投手 24名																							
伊藤将	茨木	石黒	岡留	川原	松原	工藤	ベタンセス	ゲラ	西勇	伊原	デュラント	門別	才木	島川	及川	村上	ルン	桐敷	大竹	富田	木下	石井	ビズリー
27	48	63	64	92	123	127	131	00	16	18	20	30	35	36	37	41	42	47	49	50	54	69	99
(早出)																							
10:00 W-UP (MG)																							
ホテル出発(9:30)											(サブ移動)												
準備											ベースランニング												
10:25 サブG集合 10:30 W-up											CB												
CB											投内連携												
投内連携											P回り												
強化コンディショニング																							
11:45 準備											【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												
vs C (13:00~) 27・48・131・63・ 123・127・92・(64)																							
ランチ																							
打撃練習																							
個別																							
ウェイトトレーニング ストレッチ																							