

2016年3月16日(水) 強化練習キャンプ5日目@浦和

☆AM:守備・打撃 PM:実践(打撃・走塁重視)・各自課題練習

野手練習メニュー(14人)		投手練習メニュー(5人)	
捕手:22今井 27熊崎		投手:11磯崎 15坂東 16山崎 17谷山 21萱野	
内野手:2出口 4中野 5岩谷 6佐藤 7山崎 10松永 19奥村 23川端			
外野手:1三浦 3檜岡 8中平 9加藤 (6佐藤 10松永)			
7:30~8:00	清掃活動(北浦和駅・商店街・球場周辺)		
8:00~	集合		
8:10~8:40	W-UP		
8:40~8:50	着替え		
8:50~9:10	キャッチボール	8:50~10:50	キャッチボール ランニング トレーニング コンディショニング
9:10~10:40	守備(ベース送球ノック・フライ・捕りノック)		
10:40~10:50	バッティング準備		
10:50~12:20	打撃練習(ティー・打・守走) 2ヶ所		10:50~12:20 フリー打撃投手
	A:1・7・10・22・27 打→守・走→ティー	25分	
	B:4・6・8・9・23 ティー→打→守・走	25分	
	C:2・3・5・19 守・走→ティー→打	20分	
12:30~13:10	昼食		
12:20~13:05	特打(4・6・10)		
13:10~13:30	セカンドアップ		
13:30~15:30	マシンケースバッティング(ランナーつけての打撃サインプレー)		
15:30~16:15	自主練習		
15:30~16:30	北浦和プレイランドイベント(11・16・21)		
16:15~17:00	クールダウン・片付け		
17:00~18:00	球場・北浦和・浦和駅周辺告知活動(開幕ポスター掲出・チケット販売)		
18:00~	面談(15・16・17・19)@事務所		