

2016年3月15日(火) 強化練習キャンプ4日目@浦和

☆AM:守備・走塁・打撃 PM:実践・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)			
8:10~	集合			
8:10~9:30	W-UP・RUNママ			
9:30~9:40	着替え			
9:40~10:00	キャッチボール			
10:00~10:15	投内連携(外野手ランナー)			
10:15~10:50	守備・走塁練習(ケースノック・シートノック)			
10:50~11:00	バッティング準備			
11:00~12:00	打撃練習2ヶ所(ティー・打・守走)		ランニング トレーニング コンディショニング	
	A:2・6・9・19	打→守・走→ティー 12分		11:00~12:00
	B:22・27・1・8・10	ティー→打→守・走 15分		
C:3・4・5・7・23	守・走→ティー→打 15分			
12:10~12:50	昼食			
12:10~12:40	特打(1・2) 特守(3・8・27)			
12:50~	セカンドアップ			
13:30~	合同練習(平成国際大学)			
	終了次第、自主練習			
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(6・9・10・11)@事務所			