

2023年11月11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	井井前野 上坪川口	熊豊 谷田	渡 邊	小 野 寺					
38 44 67	39 59 68	32 40 58 121	4 61	25 60						
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	走塁/バント	守備	ティー打撃							
走塁/バント	守備	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	捕手	内	外						
熊小井前 谷幡上川	渡豊戸 邊田井	榮藤中 枝田川	小 野 寺	高 寺	井 野 坪 口					
【強化コンディショニング】 (サブG)										
走: 80m x 6本										
ウエイトトレーニング										

10:00

投手 12名										
西馬岡湯岩 純場留浅田	佐藤蓮	森鈴門茨富川 木木別木田原								
15 18 64 65 93 130		20 28 30 48 50 127								
W-UP										
CB (サブG)										
投内連係 (サブA)					投内連係 (サブB)					
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										
強化練習/体幹サーキット (コーチ指示)										
ウエイトトレーニング										