

2023年11月12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	榮藤中	小野井	豊野	熊渡	井前					
幡井寺	枝田川	坪田	口	谷邊	上川					
38 44 67	39 59 68	60 40 61	121	4 25	32 58					
打			打			打		打		【早出】
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	守備	守備	ティー打撃							
走塁/バント	走塁/バント	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	内	外				
榮小豊野	熊小高井	藤中	渡戸	井前						
枝幡田口	谷野寺坪	田川	邊井	上川						
【強化コンディショニング】 (ドーム)										
体幹：C1 (8kgバイパー)										
ウエイトトレーニング										

投手 12名										
西馬岡湯岩	佐藤蓮	森鈴門茨富川								
純場留浅田	木木別木田原									
15 18 64 65 93 130	20 28 30 48 50 127									
10:00 W-UP										
11:00 CB (サブG)										
11:20 投内連係										
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										
体幹サーキット (ドーム)				強化技術練習 (サブG)						
個別・課題練習										
ウエイトトレーニング										