北海道日本ハムファイターズ ～2023年度春季キャンプ～

練習スケジュール 5日目 国頭

着用: ホーム

日付:2023年 2月 5日

野手

TIME	グループA 背番号	グループA 名前	グループB 背番号	グループB 名前	グループC 背番号	グループC 名前	グループD 背番号	グループD 名前	グループE 背番号	グループE 名前
	60	郡拓也	9	中島卓也	36	木村文紀	32	谷内亮太	10	清水優心
	64	田宮裕涼	43	水野達稀	199	王柏融	39	有薗直輝	125	藤田大清
									127	山口アタル
										トレーナー指示
									49	山田遥楓

8:45 体幹・チェック

コンディショニング ラン*10/10/10シャトルx6

9:10 行程

60 64
9 43
36 199
32 39
10 125 127

ドリル*MBスクワット4種

10:30 バス出発(球場) 名護行

名護組

球場到着後

ランチ

2nd up

シートノック

13:00 紅白戦

Live BP
128 打者 10 125

ランチ

41 打者 125

個別
10 2塁スロー(サブ)

投手

TIME	グループA 13	16	22	33	35	40	52	55	114	115	121	123	137	161		グループB 128	41	グループC 19	25	42	70	グループD 34	93	54	126
	生田目翼	達孝太	杉浦稔大	立野和明	西村天裕	福田俊	池田隆英	松浦慶斗	松本遼大	齊藤伸治	福島蓮	柳川大晟	柿木蓮	姫野優也		山本晃大	ロドリゲス	玉井大翔	宮西尚生	ガント	メネズ	堀瑞輝	田中瑛斗	安西叶翔	中山晶量

紅白戦参加(名護)

ホテル出発 8:30(ホテル)

8:45 体幹・チェック

9:15 CB

P

コンディショニング

Live BP ラン*5/10/5シャトルx8

10:30 128 ドリル＊MBスクワット4種

ランチ

12:30 41

トレーナー指示