



2018 SPRING CAMP

ビジターユニフォームロゴあり

水
2018 2月 7日(夾)

早出ホテル出発 (投手...コーチ指示)

8:50 早出ウォーミングアップ ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
→早出開始 6・8・33・46 32・52

本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
10 5・9

12. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23
25. 29. 30. 36. 43. 45. 47. 48. 54. 57
10. 27. 37. 64
3. 5. 6. 32. 33. 52. 60. 99
1. 7. 8. 9. 46. 55

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ
→終了後、(メイン投内はアジリティ参加)
(メイン投内以外はアップ終了後サブ)

11:00 キャッチボール&ペッパー

11:20 投内連係&バントシフト
投手...12・15・16・30 6・32 3・5
43・47・54 52・60 33・99
外野手...コーチ指示 10・27・37・64

12:00 シートノック
シートノック後27・64ブルペン 46・55
1・7・8 5・9

12:15 ランチ&セッティング

12:45 打廻り
<メイン>BP...29→20→18→22
投手 (32 52 46) 04 打・走・守・バ・T
投手 (5 6 9) T・打・走・守・バ
02 { 1 7 8 60 } 01 バ・T・打・走・守
{ 3 33 55 99 } 07 守・バ・T・打・走
03 { 10 27 37 64 } 06 走・守・バ・T・打

《 投 手 》

キャッチボール

サブ投内連係

サイドノック

ピッチング 12・14・15・16・17
18・19・21・22・23
43・47・57

遠投(サードスロー) 25・48・45

ランニングメニュー

補強・強化

個別練習...コーチ指示

ウェイトトレーニング

14:15 個別強化

◎打撃 <メイン> ...08 ◎打撃 <室内>
8・32・33・46・52・55

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
10・64 6 5・9

ランニングメニュー ...トレーニングコーチ指示

ウェイトトレーニング A...3・6・8・33・37・46

体幹 B...5・9・10・32・52・55・64

CATCH the FLAG
2018 栄光をつかみ獲れ!