



2018 SPRING CAMP

ホーム用ユニフォーム

2018 2月 3日(土)

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 5・6・8・9・33 32・52

本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
10 46・55

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ→ベースランニング
→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 6・32 3・5

11:20 投内連係
投手…12・15・16・30 7・52・60 33・99
43・47・54
外野手…コーチ指示
投内終了後捕手はブルペン 10・27・37・64

11:40 内外別ノック
1・8・9・46・55コーチ指示 6・32 3・5
7・52・60 33・99

12:00 ランチ&セッティング

12:30 打廻り
<メイン>
03 (32 46 52)
06 (5 6 9)
02 (1 7 8 60)
01 (3 33 55 99)
07 (10 27 37 64)
カ
↓
ブ
打・走・守・バ・T
T・打・走・守・バ
バ・T・打・走・守
守・バ・T・打・走
走・守・バ・T・打

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

《 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 17・19・21・22・23
25・29・30・36・43
45・57

遠投(サードスロー) 15・48

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

14:00 個別強化

◎打撃 <メイン> …04・08 ◎打撃 <室内>
5・8・10・33 9・32・52

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
27・37 6 46・55

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・64

体幹 B…5・9・10・32・52・55

CATCH
the FLAG
2018 栄光をつかみ獲れ!