



2018 SPRING CAMP

ホーム用ユニフォーム

2018 2月 1日(木)

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					

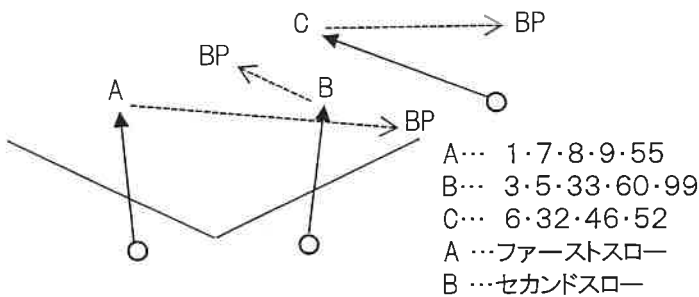
9:00 無事息災祈願…全員参加
&
歓迎セレモニー…監督・コーチ・選手参加

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

11:30 投内連係
投手…17・18・22・23 6・32 3・5
29・45・57 7・52・60 33・99
外野手…コーチ指示
投内終了後捕手はブルペン 10・27・37・64

12:00 3ヶ所ノック (1組10分×3SET A→B→C)



12:40 ランチ&セッティング

13:10 打廻り
<メイン>
06 (32 46 52)
03 (5 6 9)
02 (1 7 8 60)
08 (3 33 55 99)
01 (10 27 37 64)

カ
ー
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

《 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 14・15・16・17・18
20・22・23・25・29
30・36・43・45・48・57
- 遠投(サードスロー) 21
- 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

14:20 個別強化

◎打撃 <メイン> …04・07 ◎打撃 <室内>
5・6・9・33 32・37・64

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
10 52 8・46

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

