



2019 SPRING CAMP

ビジターユニフォームロゴあり

2019年 2月 8日(金)

◎投手特守 <メイン三塁側>
11・25・34・40・45

8:50 早出ウォーミングアップ
→早出開始

◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
5・6・8・9 4・31
10・56

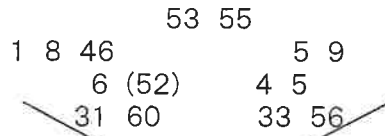
◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
62 46・53

11	14	17	18	19	20	23	25	26	27	28
30	34	40	41	42	45	48	54	68	69	
10	62	64								
4	5	6	31	33	52	56	60			
1	8	9	46	53	55					

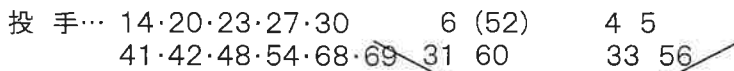
10:00 ウォーミングアップ→アジリティ(投内組アジリティ参加)

10:40 キャッチボール&ペッパー

10:50 シートノック



11:10 投内 バントシフト 重盗 ランダウン



外野手…コーチ指示

12:00 ランチ&セッティング

12:40 打廻り P…18

<メイン>

P	[4・6・46・53]	07	打・走・守・T
06	[5・8・9・33]		T・打・走・守
02	[1・31・55・60]	01	守・T・打・走
03	[10・52・56・62・64]	04	走・守・T・打

《 投 手 》

キャッチボール

投内

ピッチング 11・14・17・19・20
23・25・26・27・40
45・48・54

守備 牽制

遠投 サードスロー 34・69

ランニングメニュー

補強・強化 T打撃 チューブ

☆強打ノック☆ 14・20・23・27・30
11・42・48・54・68・69

ウェイトトレーニング

14:00 個別強化

◎打撃 <メイン> …08

4・6・8・9

10・31・33

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>

62

◎内野 <サブ>

5・60

◎外野 <メイン>

46・53

ランニングメニュー …S&C指示

ウェイトトレーニング A…4・6・10・31・46・56・64

体幹 B…5・8・33・52・53・62

