



2019 SPRING CAMP

ホームユニ&ビジターユニ(ロゴあり)

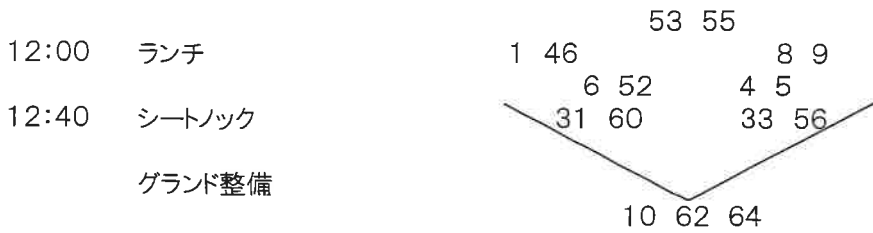
2019年 2月 16日(土)

早出ホテル出発 ◎投手特守 <メイン三塁側>
 11・23・25・34・40・45
 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 4・31
 52・56
 本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
 10・62 46・53

11	14	17	18	19	20	23	25	26	27
28	30	34	40	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
投手サブor室内アップ

10:50 打廻り
 <メイン>
 06 [4 6 46 53] 04 打・走・守・T
 5 8 9 33 T・打・走・守
 08 [1 31 55 60] 07 守・T・打・走
 03 [10 52 56 62 64] 01 走・守・T・打



13:00 紅白戦 8イニング 守備シートノック位置

紅 45(2)-23(1)-14(1)-25(2)-34(2)
 投手
 白 11(2)-48(2)-17(2)-19(2)

紅 5・6・55・60・9・46・62・56・64
 打順
 白 8・4・10・33・1・31・53・52

《 投 手 》

- キャッチボール
- 投内
- ピッチング 18・20・28・40・68
- 守備 牽制
- 遠投 サードスロー
- 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☆ コーチ指示
- ウェイトトレーニング

紅白後 個別強化…コーチ指示

◎打撃 <メイン> …02 ◎走塁 <メイン>
 コーチ指示

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
 64 コーチ指示 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

