



2019 SPRING CAMP

ホーム用ユニフォーム

2019年 2月 6日(水)

◎投手特守 <メイン三塁側>
25・34・40・45

◎打撃 <室内>
5・6・8・10
52・56

◎捕手 <メイン>
62

◎内野 <メイン>
4・31

◎外野 <メイン>
46・53

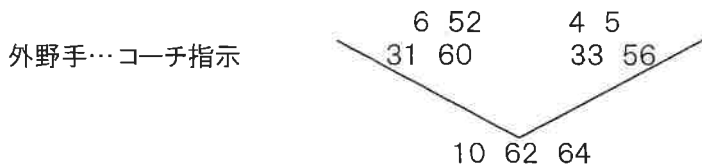
| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 11 | 14 | 17 | 18 | 19 | 20 | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 30 | 34 | 40 | 41 | 42 | 45 | 48 | 54 | 68 | 69 | |
| 10 | 62 | 64 | | | | | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 31 | 33 | 52 | 56 | 60 | | | |
| 1 | 8 | 9 | 46 | 53 | 55 | |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

8:50 早出ウォーミングアップ
→早出開始

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 投内 バントシフト
投手... 14・20・23・27・30
41・42・48・54・68・69



11:50 内外野別ノック

12:10 ランチ&セッティング

12:40 打廻り P...69・41・23・20・26
<メイン>

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

14:00 個別強化

◎打撃 <メイン> ...03・06・08 ◎打撃 <室内>
4・8・9・31

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
10・62・64 52 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

《 投 手 》

キャッチボール

投内

ピッチング 14・19・25・28
27・40・45・48

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☆ 14・20・23・27・30
41・42・48・54・68・69

ウェイトトレーニング

