



# 2019 SPRING CAMP

ビジターユニ 上下ロゴなし

2019年 2月 13日(水)

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				

8:50 早出ウォーミングアップ  
→早出開始

◎投手特守 <メイン三塁側>  
11・23・25・34・40・45

◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>  
6・1・46 4・31  
52・53・56

◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>  
62 8・9

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ  
投内メンバーアジリティ参加

キャッチボール&ペッパー

投内 ピックオフ  
投手 14・18・20・23・27  
42・48・68・69

6 52 4 5 56  
31 60 33

外野手…コーチ指示 10 62 64

内外野別ノック

12:00 ランチ&セッティング

12:40 打廻り BP…14-25-45-34-23-19  
<メイン>

BP	[ 10 46 52 53 56 ]	04	打・走・守・T
	[ 4 6 8 9 ]	07	T・打・走・守
	[ 5 31 33 64 ]		守・T・打・走
08	[ 1 55 60 62 ]	01	走・守・T・打

14:20 個別強化…コーチ指示

◎打撃 <メイン> …02・03・06 ◎走塁 <メイン>  
4・5・6・10・31  
33・46・53・56

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>  
62 52・60 8・9

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 11・19・20  
23・48

守備 牽制

遠投 サードスロー 14・34

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

午前室内、打廻り～メイン移動予定

