



2019 SPRING CAMP

ホーム用ユニフォーム

2019年 2月 3日(日)

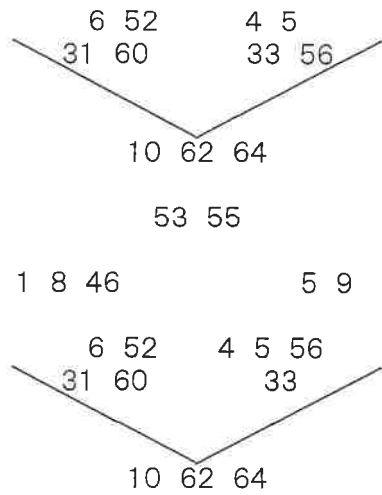
11	14	17	18	19	20	23	25	26	27	28
30	34	40	41	42	45	48	54	68	69	
10	62	64								
4	5	6	31	33	52	56	60			
1	8	9	46	53	55					

ウォーミングアップ→アジリティ→ベースランニング

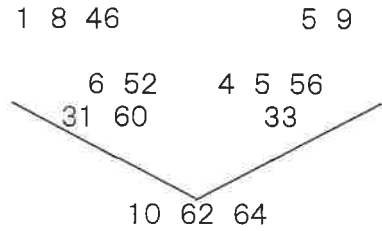
キャッチボール&ペッパ

投内連係
投手…全員

外野手…コーチ指示



シートノック



終了後捕手はブルペン

ランチ&セッティング

打廻り

<メイン>

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

《 投 手 》

キャッチボール

サイドノック

ピッチング 17・19・20・23・26
27・28・40・45・48・54

守備 牽制

遠投 サードスロー
18・25

ランニングメニュー

補強・強化 T打撃 チューブ クイック

個別練習…コーチ指示

ウェイトトレーニング

個別強化

- ◎打撃 <メイン> … コーチ指示
- ◎打撃 <室内>
- ◎捕手 <サブ> 62
- ◎内野 <サブ> 6・33
- ◎外野 <メイン> 1

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

