



2019 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2019年 2月 15日(金)

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 6・8・9・31 4・56
46・52・53

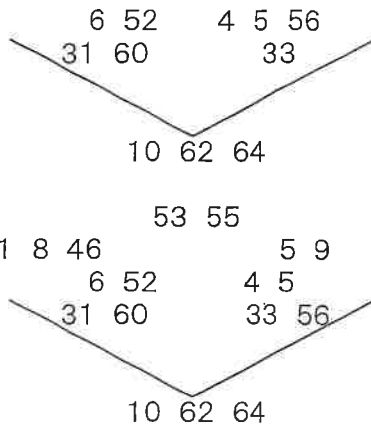
本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
10・62 5・55

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
投内メンバーアジリティ参加

キャッチボール&ベッパ

投内 11・17・18・19・23
25・26・28・34・40・45
投内メンバー以外はサイドノック



1・3塁後方フライ…投手全員

外野手…コーチ指示

シートノック

12:00 ランチ&セッティング

12:40 打廻り

<メイン>

03	4	6	46	53	04
	5	8	9	33	
02	1	31	55	60	01
06	10	52	56	62	64
					07

打・走・守・T
T・打・走・守
守・T・打・走
走・守・T・打

14:20 個別強化…コーチ指示

◎打撃 <メイン> …08 ◎走塁 <メイン>
4・8・9・46・53・56
(33・60ホームランキャッチ)

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
10・62 31・52 5・55

ランニングメニュー …S&C指示

体幹 A…4・6・10・31・46・56・64

ウェイトトレーニング B…5・8・33・52・53・62

《 投 手 》

キャッチボール

投内

ピッチング 11・14・17・18
23・25・26・27
28・42・45・69

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

