



2019 SPRING CAMP

ホームユニ&ビジターユニ(ロゴあり)

2019年 2月 17日(日)

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>
4・5・6・31 52・56
46・53

◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
10・62 8・9

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

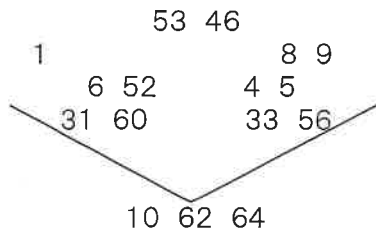
10:50 打廻り
<メイン>

03	[4	6	46	53]	07	打・走・守・T
		5	8	9	33			T・打・走・守
02	[1	31	52	60]	01	守・T・打・走
08	[10	56	62	64]	04	走・守・T・打

12:00 ランチ

12:35 シートノック

グラウンド整備



13:00 紅白戦 8イニング 守備シートノック位置

紅 28(2)-26(2)-48(1)-19(1)-69(1)

投手

白 18(2)-20(2)-40(2)-25(1)-23(1)

紅 5・6・9・60・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

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> ...06
コーチ指示

◎走塁 <メイン>

◎捕手 <サブ>
62

◎内野 <サブ>
4・5・6・33

◎外野 <メイン>
8・9

ランニングメニュー

体幹

ウェイトトレーニング

S&C指示

