



2019 SPRING CAMP

ホーム用ユニフォーム

2019年 2月 2日(土)

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					

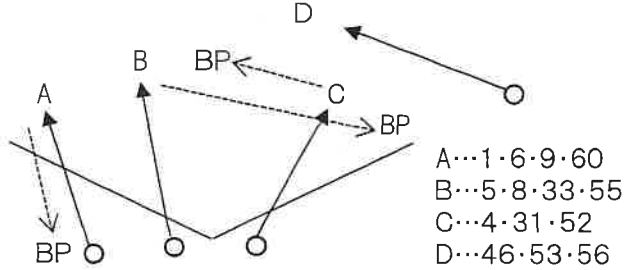
8:50 早出ウォーミングアップ ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
 →早出開始 31・46・52 4
 53・56
 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
 10・62 8・9

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ→ベースランニング

10:50 キャッチボール&ペッパー

11:10 投内連係
 投手…全員 6 52 4 5
 31 60 33 56
 外野手…コーチ指示
 投内終了後捕手はブルペン 10 62 64

11:50 4ヶ所ノック (1組10分×4SET A→B→C→D)



12:40 ランチ&セッティング

13:10 打廻り
 <メイン>
 07 (8 9 46 53)
 04 (8 9 31 52)
 01 (1 6 55 60)
 08 (4 5 33 56)
 06 (10 62 64)

カ
 ー
 ブ

打・走・守・バ・T
 T・打・走・守・バ
 バ・T・打・走・守
 守・バ・T・打・走
 走・守・バ・T・打

《 投 手 》

- キャッチボール
- サイドノック
- ピッチング 11・14・18・19・20・23
25・26・28・30・34・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 クイック
- 個別練習…コーチ指示
- ウェイトトレーニング

14:40 個別強化

◎打撃 <メイン> …02・03 ◎打撃 <室内>
 4・5・6・8・9・52
 ◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
 10・62・64 31 46・53

ランニングメニュー …トレーニングコーチ指示

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

