



2019 SPRING CAMP

ホーム用ユニフォーム

2019 2月 1日(金)

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | | |

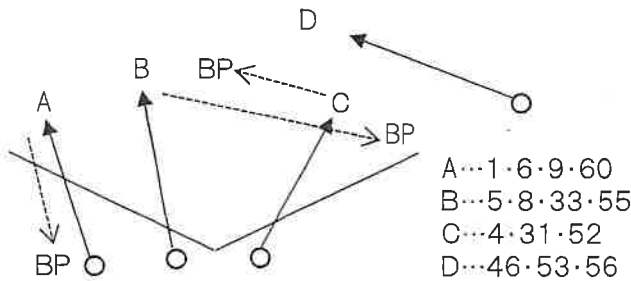
- 9:00 無事息災祈願…全員参加
&
歓迎セレモニー…監督・コーチ・選手参加
- 10:00 ウォーミングアップ→アジリティ→ベースランニング

11:00 キャッチボール & ペッパー

11:30 投内連係
投手…全員

外野手…コーチ指示
投内終了後捕手はブルペン

- 12:20 4ヶ所ノック (1組10分×4SET A→B→C→D)



- 13:10 ランチ&セッティング

13:40 打廻り

<メイン>

| | | | | |
|------|----|----|----|----|
| 06 (| 8 | 9 | 46 | 53 |
| 03 (| 8 | 9 | 31 | 52 |
| 02 (| 1 | 6 | 55 | 60 |
| 08 (| 4 | 5 | 33 | 56 |
| 01 (| 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
- サブ投内連係
- サイドノック
- ピッチング 11・14・17・18・19・20
23・25・26・27・28・30
34・40・41・45・48・69
- 遠投(サードスロー)
- ランニングメニュー
- 補強・強化
- 個別練習…コーチ指示
- ウェイトトレーニング

- 15:00 個別強化

◎打撃 <メイン> …04・07 ◎打撃 <室内>
8 9 46 53

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
10 62 64 52 56 5 55

ランニングメニュー …トレーニングコーチ指示

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

