



# 2019 SPRING CAMP

## ホーム用ユニフォーム

2019年 2月 7日(木)

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>  
25・34・40・45

◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>  
4・5・6・33 31

◎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	41	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 (投内組アジリティ参加)

10:40 キャッチボール&ペッパー

《 投 手 》

10:50 投内 バントシフト 重盗 ランダウン  
投 手… 11・17・18・19・20  
25・26・28・34・40



外野手…コーチ指示

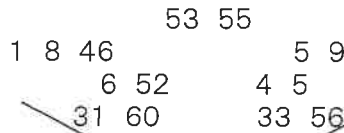
10 62 64

キャッチボール

投内

ピッチング 11・17・18・19・30・41

12:00 シートノック



10 62 64

守備 牽制

遠投 サードスロー 25

12:20 ランチ&セッティング

ランニングメニュー

補強・強化 T打撃 チューブ

12:50 打廻り P…34・40・28

<メイン>

P	4・6・46・53	04
	5・8・9・33	
02	1・31・55・60	01
08	10・52・56・62・64	07

打・走・守・T  
T・打・走・守  
守・T・打・走  
走・守・T・打

☆強打ノック☆ 11・17・18・19・20  
25・26・28・34・40

ウェイトトレーニング

14:20 個別強化

◎打撃 <メイン> …03・06  
46・53・55・62

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>  
10・64

◎内野 <サブ>  
4・6・33

◎外野 <メイン>  
8・9

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

