



2020 SPRING CAMP

ビジターユニフォームマークなし

2020 2月 18日(火)

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 4 5 6 62 31
 72 78
 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>
 37 46 53

11 13 14 15 16 17 19
 20 25 26 28 29 33 36
 44 45 49 54 57 61 66
 10 37 62 78
 3 4 5 6 31 59 99
 1 7 9 22 46 53 72

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ

10:45 キャッチボール

10:55 総合練習
 ケースノック
 バントシフト
 牽制 重盗
 投手…11 13 17 20 44 45 49 61
 外野手…コーチ指示

6 59 4 5
 31 3 99
 10 37 62 78

12:00 ランチ&セッティング
 ランチ打撃 投手 54 打者 4 72

12:40 打廻り
 <メイン>
 03 { 31 46 53 59 } 07 打・走・守・T
 { 1 7 22 99 } T・打・走・守
 06 { 3 5 6 9 } 05 守・T・打・走
 02 (10 37 62 78) 01 走・守・T・打

14:00 個別強化

◎打撃 <メイン> …04 08 ◎打撃 <室内>
 4 72

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <コーチ指示>
 37 3 5 6 59 7 9

ウェイトトレーニング A…3 6 7 53 62 78

体幹 B…4 5 10 31 37 46 72

《 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

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

