



2020 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2020 2月 6日(木)

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 62 72 78 31

◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>
 10 37 46 53

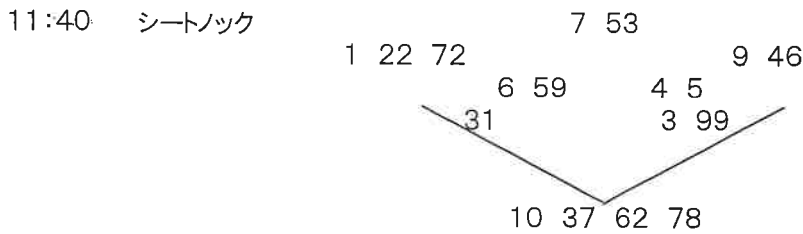
11 13 14 15 16 17 19
 20 25 26 28 29 33 36
 44 45 49 54 57 61 66
 10 37 62 78
 3 4 5 6 31 59 99
 1 7 9 22 46 53 72

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ
 投内メンバーはメインでアジリティ
 投内メンバー以外はサブでアジリティ

10:50 キャッチボール&ペッパー

11:00 投内連係 バントシフト
 投手… 15 19 20 26 28 57 61

外野手…コーチ指示



12:00 ランチ&セッティング

12:40 打廻り 投手…28→26→66→57
 <メイン>

| | | | | |
|------|-----------------|----------------|----|-----------|
| 投手 (| 1 6 31 53 |) | 04 | 打・走・守・バ・T |
| 投手 (| 5 7 22 99 |) | 05 | T・打・走・守・バ |
| 03 | [3 4 9 72] | | 01 | バ・T・打・走・守 |
| 06 | | [3 46 59 72] | | 守・バ・T・打・走 |
| | [10 37 62 78] | | 07 | 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 13 15 19 25
36 44 45 49
- 遠投 17
- サードスロー 14
- 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

14:30 個別強化
 ◎打撃 <メイン> …02 08 ◎打撃 <室内>
 5 46 53 62 72

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <コーチ指示>
 10 37 78 4 7 9

ランニングメニュー …S&C指示

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

