



2020 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2020 2月 2日(日)

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 46 53 4 31
 62 78
 本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>
 37 72

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

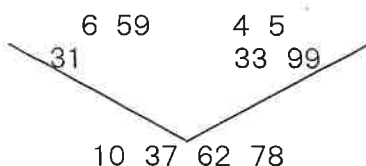
10:00 ウォーミングアップ→アジリティ→ベースランニング
 投内メンバーはメインでアジリティ
 投内メンバー以外はサブでアジリティ

《 投 手 》

11:00 キャッチボール&ペッパー

キャッチボール

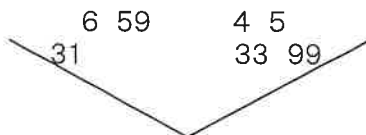
11:20 投内連係
 投手… 15 19 20 26
 28 57 61
 外野手…コーチ指示
 投内終了後捕手はブルペン



サブ投内連係

サイドノック

11:50 内外別ノック
 15分×2セット



ピッチング 11 13 15 17 19
 20 26 28 29 36
 44 45 49 57 66

遠投

サードスロー 25

ランニングメニュー

12:20 ランチ&セッティング
 12:40 ランチ特打…1 22 99 BP…04 06

補強・強化

13:00 打廻り
 <メイン>
 03 (4 5 46 72)
 02 (3 31 7 53)
 04 (6 7 9 59)
 01 (10 37 62 78)

右
 力
 |
 プ

打・走・守・T
 T・打・走・守
 守・T・打・走
 走・守・T・打

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> …03 05 ◎打撃 <室内>
 4 7 9 31
 53 72
 ◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <コーチ指示>
 10 37 62 78 5 59 46

ランニングメニュー …S&C指示

ウェイトトレーニング B…4 5 10 31 37 46 72

体幹 A…3 6 7 53 62 78

