



# 2020 SPRING CAMP

## ホームユニフォーム

2020 2月 3日(月)

8:50 早出ウォーミングアップ →早出開始

◎打撃 <室内> 5 6 10 37 31 53 72

◎内野 <メイン> 31

◎捕手 <メイン> 62 78

◎外野 <室内> 46

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
- サブ投内連係
- サイドノック
- ピッチング 25 54 66
- 遠投 13 15 17 26 28
- サードスロー 14 19
- 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

11:15 投内連係  
 投手… 14 16 25 26 29 49 54  
 外野手…コーチ指示  
 投内終了後捕手はブルペン

6 59 4 5  
 31 33 99  
 10 37 62 78

11:40 内外別ノック  
 15分×2セット

6 59 4 5  
 31 33 99

12:15 ランチ&セッティング

12:50 打廻り 投手…11→45→36→61  
 <メイン> 〃

投手 ( 37 53 62 72 )	01	打・走・守・バ・T
投手 ( 1 4 31 46 )	05	T・打・走・守・バ
03 [ 3 5 22 99 ]	04	バ・T・打・走・守
06 [ 6 7 9 59 ]	07	守・バ・T・打・走
06 [ 10 53 72 78 ]		走・守・バ・T・打

14:30 個別強化

◎打撃 <メイン> …02 08 3 5 10

◎打撃 <室内> 31 46 72

◎捕手 <サブ> 37 62 78

◎内野 <サブ> 4 6

◎外野 <コーチ指示> 53

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

