



2020 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2020 2月 8日(土)

8:50 早出ウォーミングアップ →早出開始

◎打撃 <室内>
4 46 53
62 72 78

◎内野 <メイン>
31

◎捕手 <メイン>
10 37

◎外野 <室内>
7 9

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

《 投 手 》

10:50 打廻り <メイン>

08	}	10 62 78	}	07	打・走・守・バ・T
06		9 22 72 99		04	T・打・走・守・バ
03		1 3 5 7		01	バ・T・打・走・守
		4 6 59			守・バ・T・打・走
		31 46 53			走・守・バ・T・打

キャッチボール

サブ投内連係

サイドノック

ピッチング 13 14 26
28 54

遠投

サードスロー 17

ランニングメニュー

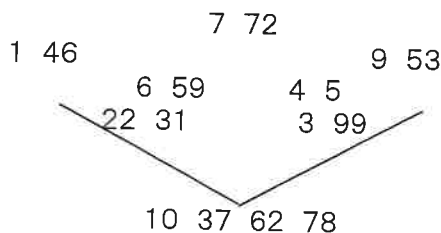
補強・強化

個別練習…コーチ指示

ウェイトトレーニング

12:20 ランチ

13:00 シートノック



13:20 シート打撃

投手…11→45→44→61→19→36

守備…コーチ指示

打順…コーチ指示

15:20 個別強化

◎打撃 <メイン> …02 05
1 3 22 99

◎打撃 <室内>
4 31 46 53

◎捕手 <サブ> 10 62 78

◎内野 <サブ> 6 59

◎外野 <コーチ指示> 72

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

