



# 2020 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2020 2月 1日(土)

ホテル出発 早出なし

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

9:20 歓迎セレモニー…監督・コーチ・選手参加

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

11:10 キャッチボール&ペッパー

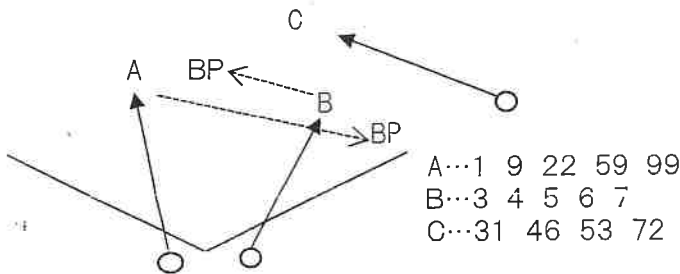
11:30 投内関係

投手…	11 13 17	6 59	4 5
	36 44 45	31	33 99

外野手…コーチ指示  
投内終了後捕手はブルペン

	10 37 62 78
--	-------------

12:00 3ヶ所ノック (1組10分 A→B→C)



12:40 ランチ&セッティング

13:00 ランチ特打…1 22 99 BP…02 07

13:20 打廻り

<メイン>

01 (	4 5 46 72	右 カ ー ブ	打・走・守・T
05 (	3 31 7 53		T・打・走・守
03 (	6 7 9 59		守・T・打・走
06 (	10 37 62 78		走・守・T・打

《 投 手 》

キャッチボール

サブ投内関係

サイドノック

ピッチング

11 13 14 15 17
19 20 25 26 28
29 36 44 45 57
61 66

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

15:00 個別強化

◎打撃 <メイン> …04・08  
6 46 53 59

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>   ◎内野 <サブ>   ◎外野 <コーチ指示>

10 37 62 78	4 31	72
-------------	------	----

ランニングメニュー …トレーニングコーチ指示

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

**本隊出発**

**歓迎セレモニー**

**9:20**