



# 2020 SPRING CAMP

## ビジターユニフォーム

2020 2月 4日(火)

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 31 46 62 4  
 72 78  
 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>  
 10 37 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→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

11:15 投内連係 バントシフト  
 投手… 11 13 17 36 44 45 66

サブ投内連係

外野手…コーチ指示

サイドノック

12:00 シートノック

```

      7 72
     /   \
    1 22 46 9 53
     \   /
      6 59 4 5
     /     \
    31       3 99
     \     /
      10 37 62 78
  
```

ピッチング 14 15 20 25  
26 28 29

遠投

12:15 ランチ&セッティング

サードスロー

12:50 打廻り 投手…19→44→13→17  
 <メイン>

ランニングメニュー

投手 ( 5 46 59 78 )	07	打・走・守・バ・T
投手 ( 4 6 9 10 )	04	T・打・走・守・バ
02 [ 1 3 22 99 ]	05	バ・T・打・走・守
08 [ 7 31 53 72 ]	01	守・バ・T・打・走
		走・守・バ・T・打

補強・強化

個別練習…コーチ指示

14:40 個別強化  
 ◎打撃 <メイン> …03 06 ◎打撃 <室内>  
 4 6 7 9 31

ウェイトトレーニング

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <コーチ指示>  
 10 37 62 78 3 59 46 72

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

