



2020 SPRING CAMP

ホーム&ビジターユニフォーム

2020 2月 17日(月)

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 37 46 4
 53 72

◎捕手 <メイン> ◎外野 <コーチ指示>
 62 78 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 手 》

10:45 打廻り
 <メイン>
 03 { 4 36 53 72 } 04 打・走・守・バ・T
 { 1 22 72 99 } T・打・走・守・バ
 02 { 3 5 6 9 } 01 バ・T・打・走・守
 08 { 10 31 59 62 } 05 守・バ・T・打・走
 { 37 78 } 走・守・バ・T・打

キャッチボール

サブ投内連係

サイドノック

12:00 昼食

ピッチング 11 36 44 49

12:40 シートノック

遠投

13:00 紅白戦 6イニング

投手

紅…17(2)→33(1)→20(1)→26(2)

白…13(2)→14(1)→28(1)→66(2)

野手

紅…7・6・1・99・5・72・31・62・78

打順

白…22・46・10・3・9・53・4・59・37

守備…コーチ指示

サードスロー 25

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

15:15 個別強化

◎打撃 <メイン> …06 07
 コーチ指示

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>
 62 78

◎内野 <サブ>
 31

◎外野 <コーチ指示>
 46 53

ランニング 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

