



2020 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2020 2月 16日(日)

8:50 早出ウォーミングアップ →早出開始

◎打撃 <室内> 4 53 62 72 78.

◎内野 <室内> 31

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

◎捕手 <室内> 37

◎外野 <室内> 46

《 投 手 》

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ

10:45 キャッチボール(投手)
 セッティング

11:05 打廻り <室内>

08	}	10 22 62 99	}	04	打・走・守・ブ・T	
		1 22 59 99			T・打・走・守・ブ	
02		3 6 7 72			05	ブ・T・打・走・守
06		5 9 46 53			07	守・ブ・T・打・走
		4 31 37 78			走・守・ブ・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 11 13 17 19
25 26 44 61

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

12:30 ランチ

13:20 個別強化

◎打撃 <室内> …01 03 ◎打撃 <>

 コーチ指示

◎捕手 <室内> ◎内野 <室内> ◎外野 <室内>

 10 37 4 72

ランニング 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

