



2020 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2020 2月 12日(水)

8:50 早出ウォーミングアップ →早出開始

◎打撃 <室内> 10 31 37 72

◎内野 <室内> 4

◎捕手 <室内> 62 78

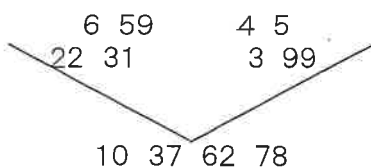
◎外野 <室内> 46 53

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
 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

10:50 キャッチボール

11:00 投内連係
 バントシフト
 牽制
 重盗(ランダウン)
 投手… 19 20 26
 28 61 66



外野手…コーチ指示

11:50 ランチ&セッティング

ランチ打撃 投手33 打者46 53

12:30 打廻り
 <メイン>

08	[4 31 59 72]	04	打・走・守・T
		1 7 22 99			T・打・走・守
06	[3 5 6 9]	07	守・T・打・走
02		(10 37 62 78)

14:00 個別強化

◎打撃 <室内> …03 05 4 7 9 46 53 78

◎打撃 <>

◎捕手 <室内> 37 62

◎内野 <サブ> 5 31

◎外野 <室内> 72

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

《 投 手 》

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 20 28
29 45

遠投

サードスロー 14 17 25 66

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

