



# 2020 SPRING CAMP

## ホームユニフォーム

2020 2月 11日(火)

8:50 早出ウォーミングアップ →早出開始

◎打撃 <室内> 4 46 53 62 78

◎内野 <メイン> 31

◎捕手 <メイン> 10 37

◎外野 <室内> 72

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(ランダウン)  
 投手… 11 13 17 36 44 45 66

6 59 4 5  
 22 31 33 99

10 37 62 78

外野手…コーチ指示

11:50 ランチ&セッティング

12:30 打廻り  
 <メイン>

|    |             |    |           |
|----|-------------|----|-----------|
| 08 | 31 46 72    | 04 | 打・走・守・バ・T |
| 02 | 1 7 22 99   | 01 | T・打・走・守・バ |
| 03 | 3 5 7 9     | 05 | バ・T・打・走・守 |
|    | 4 6 53 59   |    | 守・バ・T・打・走 |
|    | 10 37 62 78 |    | 走・守・バ・T・打 |

14:00 個別強化

◎打撃 <メイン> …06 07 5 6 46 53

◎打撃 <室内> 31 62

◎捕手 <サブ> 10 37 78

◎内野 <サブ> 4

◎外野 <コーチ指示> 7 9

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

### 《 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 11 14 17 25 36 44 45 66

遠投

サードスロー 19

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

