



2020 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2020 2月 19日(水)

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 37 53 4 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 <メイン> ◎外野 <室内>
62 78 72

《 投 手 》

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ

キャッチボール
ピッチング 11 20
遠投
サードスロー 19
ランニングメニュー
補強 強化

10:45 打廻り
<メイン>
16 { 5 6 46 53 } 01 打・走・守・バ・T
06 { 1 7 22 99 } 05 T・打・走・守・バ
08 { 3 4 9 59 } 04 バ・T・打・走・守
03 { 10 37 62 78 } 07 守・バ・T・打・走
31 72 走・守・バ・T・打

12:10

南郷春季キャンプ手締め

Leolution!