



# 2020 SPRING CAMP

ビシターユニ マークあり

2020 2月 14日(金)

8:50 早出ウォーミングアップ ◎打撃 <室内> ◎内野 <室内>  
→早出開始 31 37 4

◎捕手 <室内> ◎外野 <室内>  
62 78 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

10:45 キャッチボール

11:00 投内連係  
牽制 6 59 4 5  
重盗(ランダウン) 22 31 3 99  
投手... 14 16 25  
29 33 49 54 10 37 62 78

外野手...コーチ指示

11:40 ランチ&セッティング

ランチ打撃 02 右カーブ 打者22 99

12:20 打廻り  
<室内>

03 (	4 31 46 53	)	07	打・走・守・T
06 {	1 7 9 72	}	01	T・打・走・守
	3 5 6 59			守・T・打・走
08 {	10 37 62 78	}	04	走・守・T・打

13:40 個別強化

◎打撃 <室内> ...05 ◎打撃 <>  
コーチ指示

◎捕手 <室内> ◎内野 <室内> ◎外野 <室内>  
37 62 78 31 46

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 14 26 28  
33 45 54 66

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

