



2020 SPRING CAMP

ビジターユニマークあり

2020 2月 9日(日)

8:50 早出ウォーミングアップ
→早出開始

◎打撃 <室内>
10 31
46 53

◎内野 <メイン>
4

◎捕手 <メイン>
62 78

◎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

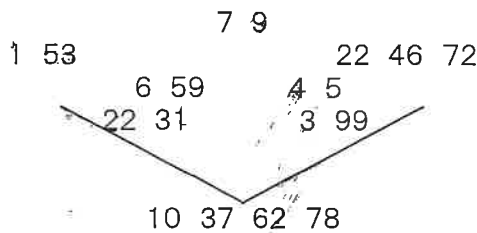
10:45 打廻り
<メイン>

| | | | | | | |
|----|---|-----------|---|----|---------|---------|
| 06 | } | 10 62 78 | } | 05 | 打・走・守・T | |
| | | 1 9 22 99 | | | T・打・走・守 | |
| 03 | | 3 5 7 72 | | | 07 | 守・T・打・走 |
| 02 | | 4 6 53 59 | | | 01 | 走・守・T・打 |

ランチ打撃 投手49 打者31 46

12:00 ランチ

12:45 シートノック



13:00 シート打撃
投手…17→13→28→66→26
守備…コーチ指示
打順…コーチ指示

14:40 個別強化

◎打撃 <メイン> …04 08
6 7 9 10 99

◎打撃 <室内>
4 31 72

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <コーチ指示>
37 62 78 3 5 46 53

ランニングメニュー …S&O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 14 20 29 33
- 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

