



2020 SPRING CAMP

ホーム&ビジターユニフォーム

2020 2月 13日(木)

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 4 46 53 4
 62 72・78
 ◎捕手 <室内> ◎外野 <コーチ指示>
 37 7 9

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 手 》

10:45 打廻り
 <室内>
 06 { 9 46 53 72 } 07 打・走・守・バ・T
 { 1 7 22 99 } T・打・走・守・バ
 02 { 3 5 6 59 } 01 バ・T・打・走・守
 03 { 4 10 31 37 } 05 守・バ・T・打・走
 { 62 78 } 走・守・バ・T・打

キャッチボール

サブ投内連係

サイドノック

12:00 昼食…メイン

ピッチング 26 28

12:40 シートノック

遠投

13:00 紅白戦 8イニング

投手

紅…49(2)→61(2)→29(1)→25(1)→36(2)

サードスロー 17

白…11(2)→45(2)→44(2)→19(2)

ランニングメニュー

野手

紅…22・46・10・3・72・9・4・59・37

補強・強化

打順

白…7・6・1・99・5・53・31・62・78

個別練習…コーチ指示

守備…コーチ指示

ウェイトトレーニング

15:40 個別強化

◎打撃 <メイン> …04 08 ◎打撃 <室内>
 コーチ指示

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <コーチ指示>
 10 78 3 5 6 59 46 53

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