



2020 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2020 2月 7日(金)

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 5 6 10 31 4
 37 46 53
 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>
 62 78 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

《 投 手 》

10:50 キャッチボール&ペッパー

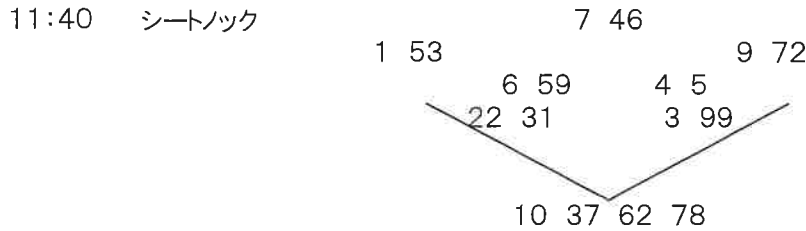
キャッチボール

11:00 投内連係 バントシフト
 投手…14 16 25 29 33 49 54

サブ投内連係

外野手…コーチ指示

サイドノック



ピッチング 14 17 19
33 57

遠投 36

12:00 ランチ&セッティング

サードスロー 26 45

12:40 打廻り 投手…29→20→25→15
 <メイン>

ランニングメニュー

投手 (3 7 46 78)	02	打・走・守・バ・T
投手 (9 10 53 72)	01	T・打・走・守・バ
06 [1 22 59 99]	05	バ・T・打・走・守
08 [4 5 6 31]		守・バ・T・打・走
	04	走・守・バ・T・打

補強・強化

個別練習…コーチ指示

14:30 個別強化
 ◎打撃 <メイン> …03 07 ◎打撃 <室内>
 4 59 72 78 99

ウェイトトレーニング

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <コーチ指示>
 10 62 5 31 46 53

ランニングメニュー …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

