



# 2021 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2021年 2月 15日(月)

早出ホテル出発 (投手…コーチ指示)

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 5 6 35 56  
 49 52 68  
 本隊出発 ◎捕手 <室内> ◎外野 <室内>  
 10 38 62 127 35

11 12 13 14 15 17  
 20 21 25 28 34 36  
 40 41 43 61 64  
 10 38 62 127  
 4 5 6 49 52 56 60  
 1 7 9 35 58 68

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ

《 投 手 》

11:00 打廻り  
 <メイン>  
 03 { 10 38 62 127 } 04 打・走・守・T  
 1 5 9 52 T・打・走・守  
 06 { 6 7 56 58 } 07 守・T・打・走  
 02 ( 4 35 49 68 ) 01 走・守・T・打

キャッチボール

サブ投内連係

サイドノック

12:20 ランチ

ピッチング 全員

13:00 シートノック

7 35  
 1 68 4 9  
 6 56 (4) 5  
 52 58  
 10 38 62 127

遠投(サードスロー)

ランニングメニュー

補強・強化

13:20 ケース打撃  
 投手…40→36  
 打順…コーチ指示  
 守備…コーチ指示

個別練習…コーチ指示

ウェイトトレーニング

14:30 個別強化

◎打撃 <メイン> 05 08 ◎打撃 <室内>  
 5 6 7 9  
 35 49 56  
 ◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>  
 10 38 62 127 4 52 68

ランニング後ウエイト 体幹