



2021 SPRING CAMP

ビジターユニフォームマークなし

2021年 2月 19日(金)

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 <メイン>
 →早出開始 5 6 35 56
 49 52 68
 本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>
 10 38 62 127 4

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
 投内メンバーはメインでアジリティ

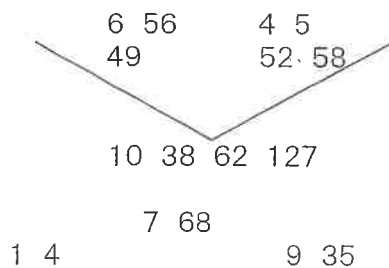
《 投 手 》

10:50 キャッチボール&ベッパ

キャッチボール

11:20 投内連係
 投手…11 12 13 17
 20 25 41 64
 外野手…コーチ指示

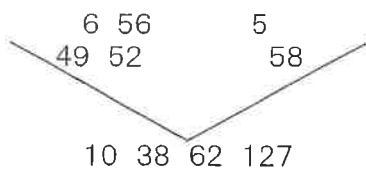
サブ投内連係



サイドノック

11:50 守備総合

ピッチング 11 12 15 17
 25 36 40 41
 61 64



遠投(サードスロー) 21

12:10 ランチ&セッティング

ランニングメニュー

12:50 打廻り
 <メイン>
 08 (4 35 49 68) 07 打・走・守・T
 06 [1 5 9 52] 04 T・打・走・守
 [6 7 56 58] 守・T・打・走
 03 [10 38 62 127] 01 走・守・T・打

補強・強化

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> 02 05
 5 6 7 9
 35 49 56

◎打撃 <室内>

◎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