



2021 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2021 2月 2日(火)

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 :
 本隊出発 ◎捕手 <室内> ◎外野 <室内>
 10 38 62 127 68 73

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 73

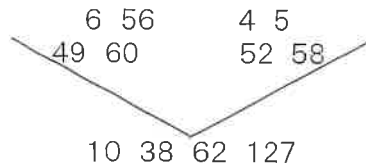
10:00 ウォーミングアップ→アジリティ→ベースランニング
 投内メンバーはメインでアジリティ
 投内メンバー以外はサブでアジリティ

《 投 手 》

11:00 キャッチボール&ペッパー

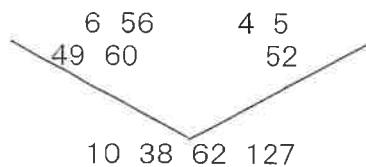
キャッチボール

11:20 投内連係
 投 手…13 17 20
 25 36 61
 外野手…コーチ指示
 投内終了後捕手はブルペン



サブ投内連係

11:50 内外別ノック
 15分×2セット



サイドノック

ピッチング

11 12 15 17
 20 21 25 28
 34 40 43 61 64
 遠投(サードスロー)
 14 21

12:30 ランチ&セッティング
 室内打撃…1 60 BP…04

ランニングメニュー

補強・強化

13:10 打廻り
 <メイン>

03 (52 56 68 73	} 左 力 ブ	打・走・守・T
02 (5 6 7 9		T・打・走・守
06 (4 35 49 58		守・T・打・走
08 (10 38 62 127		走・守・T・打

個別練習…コーチ指示

ウェイトトレーニング

14:40 個別強化

◎打撃 <メイン> …01 05 07 ◎打撃 <メイン>
 4 52 56 68 73

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <サブ>
 10 38 62 127 49 58 (4) 7 35

ランニング終了後ウエイ

