



2021 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2021年 2月 8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 <メイン>
 →早出開始 10 49 52 68 56

本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>
 38 62 127 4 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 73

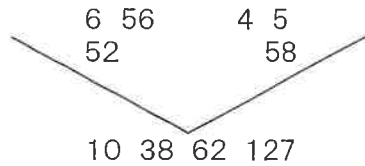
10:00 ウォーミングアップ→アジリティ
 投内メンバーはメインでアジリティ
 投内メンバー以外はサブでアジリティ

《 投 手 》

10:50 キャッチボール&ペッパー

キャッチボール

11:10 投内連係 重盗 ランダウン
 投手…12 14 17 41
 43 61 64
 外野手…コーチ指示



サブ投内連係

サイドノック

ピッチング 13 28 34 43

11:50 内外別ノック
 フライボール(連携)

遠投(サードスロー)
17

ランニングメニュー

12:30 ランチ&セッティング
 室内打撃

補強・強化

13:10 打廻り
 <メイン>
 03 { 4 35 52 68 } 05 打・走・守・T
 { 6 49 56 58 } T・打・走・守
 06 { 1 5 7 9 } 04 守・T・打・走
 08 (10 38 62 127) 07 走・守・T・打

個別練習…コーチ指示

ウェイトトレーニング

15:00 個別強化

◎打撃 <メイン> …01 02 ◎打撃 <室内>
 5 6 7 35
 49 56

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
 10 38 62 127 4 52 9 58 68

ランニング後ウエイト 体幹

