



2021 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2021年 2月 20日(土)

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 4 35 52
 49 56 .
 本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>
 10 38 62 127 68

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&ペッパー

6 56 4 5
 49 52 58

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

10 38 62 127

サブ投内連係

サイドノック

7 35
 1 58 9 68

ピッチング 13 15 21 28
34 40 43

11:50 守備総合

6 56 4 5
 49 52

遠投(サードスロー) 12 14 25

12:20 ランチ&セッティング

10 38 62 127

ランニングメニュー

13:00 打廻り
 <メイン>

06	[35 49 52 68]	05	打・走・守・T
			T・打・走・守
02	[4 6 56 58]	07	守・T・打・走
08		(10 38 62 127)	04

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> 01 03 ◎打撃 <室内>
 5 6 7 9
 49 52 68

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
 10 38 62 127 56 58 4 35

ランニング後ウエイト 体幹