



2021 SPRING CAMP

ホーム&ビジターユニフォーム

2021年 2月 17日(水)

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 →早出開始	◎打撃 <室内> 4 35 49 52	◎内野 <メイン> 56
	本隊出発	◎捕手 <メイン> 10 38 62 127	◎外野 <室内> 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	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 35 49 62	}	05	打・走・守・T
		1 5 9 52			T・打・走・守
02	{	6 7 56 58	}	04	守・T・打・走
08	(4 38 68 127)	01	走・守・T・打

キャッチボール

サブ投内連係

サイドノック

12:15 ランチ

ピッチング 11 36 40

13:00 シートノック

13:30 紅白

遠投(サードスロー)

投手

ランニングメニュー

紅…21 (2) 20 (2) 34 (2) ビジターユニ

補強・強化

白…13 (2) 25 (2) 43 (2) ホームユニ

打順…コーチ指示

個別練習…コーチ指示

守備…コーチ指示

ウェイトトレーニング

15:30 個別強化

◎打撃 <メイン>06 07
コーチ指示

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>
38 62 127

◎内野 <サブ>
5 6 58

◎外野 <メイン>
4 35

ランニング後ウエイト 体幹