



2021 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2021年 2月 11日(木)

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 49 52 4
 56 73
 本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>
 10 38 35 68
 62 127

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 手 》

11:00 打廻り
 <メイン>
 03 { 4 35 49 68 } 04 打・走・守・T
 { 1 5 9 52 } T・打・走・守
 06 { 6 7 56 58 } 05 守・T・打・走
 02 (10 38 62 127) 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&セッティング

ピッチング 13 14 15 25
 34 36 40 43

13:00 シートノック

```

      4 7
     /   \
    1 35   9 68
     \   /
      6 56 (4) 5
       52   58
        \   /
         10 38 62 127
  
```

遠投(サードスロー)
21

ランニングメニュー

補強・強化

13:20 シート打撃
 投手…17→11→28→61→64→12
 打順…コーチ指示
 守備…コーチ指示

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> …07 08 ◎打撃 <室内>
 5 6 7 9
 35 52 68
 ◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
 10 38 62 127 49 56 4

ランニング後ウエイト 体幹

