



2021 SPRING CAMP

ビジターユニフォーム ビジターキャップ

2021年 2月 9日(火)

早出ホテル出発 (投手…コーチ指示)

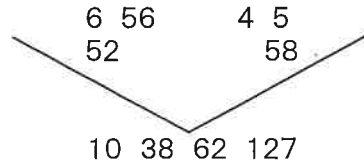
8:50 早出ウォーミングアップ ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
 →早出開始 4 35 49
 52 56
 本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>
 38 62 127 68

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 73

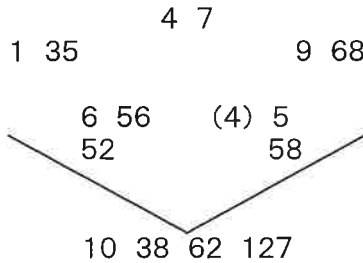
10:00 ウォーミングアップ→アジリティ
 投内メンバーはメインでアジリティ
 投内メンバー以外はサブでアジリティ

10:50 キャッチボール&ペッパー

11:10 投内関係 重盗 ランダウン
 投手…13 15 20 21
 25 28 34 36
 外野手…コーチ指示



11:50 シートノック



12:10 ランチ&セッティング

12:50 打廻り 投手…14→41
 <メイン>

投手	1 5 7 9	}	05	打・走・守・T
02	6 49 56 58			T・打・走・守
03	4 35 52 68			07 守・T・打・走
	10 38 62 127)	01	走・守・T・打

14:40 個別強化

◎打撃 <メイン> …04 06 08 ◎打撃 <室内>
 1 9 10
 52 56 68

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
 38 62 127 5 6 4 7 35

ランニング後ウエイト 体幹

《 投 手 》

キャッチボール

サブ投内関係

サイドノック

ピッチング 12 17 20 21
 28 34 43 64
 61

遠投(サードスロー)
 21 36 64

ランニングメニュー

補強・強化

個別練習…コーチ指示

ウエイトトレーニング

