



# 2021 SPRING CAMP

ホーム&ビジターユニフォーム

2021年 2月 16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 5 6 10 35 52  
 49 56 68  
 本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>  
 38 62 127 4

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 手 》

11:00 打廻り  
 <メイン>  
 06 [ 4 10 62 68 ] 05 打・走・守・T  
 [ 1 5 9 52 ] T・打・走・守  
 02 [ 6 7 56 58 ] 01 守・T・打・走  
 08 ( 35 38 49 127 ) 07 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 13 21 25  
34 43

13:00 シートノック

遠投(サードスロー)

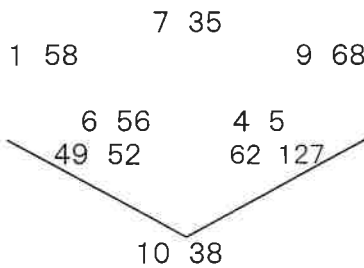
13:30 紅白

投手

紅…11 (2) 12 (2) 41 (1) 28 (1) →ビジターユニ  
 白…17 (2) 64 (2) 61 (1) 15 (1) →ホームユニ

ランニングメニュー

補強・強化



打順…コーチ指示

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>03 04  
コーチ指示

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>  
10 38 62 127

◎内野 <サブ>  
4 56

◎外野 <メイン>  
7 9 58

ランニング後ウエイ ト 体幹