



2021 SPRING CAMP

ホームユニフォーム ホームキャップ

2021年 2月 3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 ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
 →早出開始 5 6 49 52
 56 68 73
 本隊出発 ◎捕手 <室内> ◎外野 <メイン>
 10 38 62 127 4 35

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→ベースランニング
 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

《 投 手 》

11:00 キャッチボール&ペッパー

キャッチボール

11:20 投内連係
 投手… 14 15 28 6 56 4 5
 34 41 43 49 60 52 58
 外野手…コーチ指示
 投内終了後捕手はブルペン 10 38 62 127

サブ投内連係

サイドノック

11:45 内外別ノック
 15分×2セット 6 56 4 5
 49 60 52
 10 38 62 127

ピッチング

14 34 36
 41 43 61

遠投(サードスロー)

25 28

12:20 ランチ&セッティング
 室内打撃…1 60 BP…06

ランニングメニュー

補強・強化

13:00 打廻り 投手…17→12→64
 <メイン>
 投手 (10 35 62 127) } 04 打・走・守・T
 投手 (4 38 56 68) } T・打・走・守
 03 (5 6 7 9) } 05 守・T・打・走
 08 (52 58 62 127) } 01 走・守・T・打

個別練習…コーチ指示

ウェイトトレーニング

14:40 個別強化

◎打撃 <メイン> …02 07 ◎打撃 <室内>
 5 6 7 9
 35 49 52

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <サブ>
 10 38 62 127 4 56 68 73

ランニング終了後ウエイ

