



2021 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2021年 2月 6日(土)

早出ホテル出発 (投手…コーチ指示)

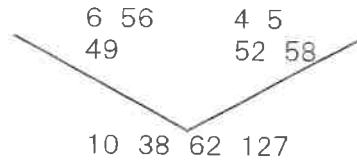
8:50 早出ウォーミングアップ ◎打撃 <室内> ◎内野 <室内>
 →早出開始 5 6 49 52
 56 68 73
 本隊出発 ◎捕手 <室内> ◎外野 <室内>
 10 38 62 127 4 35

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
 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 投内連係 バントシフト 牽制
 投手…12 20 25
 36 61 64
 外野手…コーチ指示



11:50 内外別ノック
 フライボール(連携)

12:30 ランチ&セッティング

13:10 打廻り 投手…43→34→28→15

<メイン>
 投手 (9 35 58 127) } 05 打・走・守・T
 投手 (6 7 10 56) } T・打・走・守
 03 (1 4 5 68) } 04 守・T・打・走
 08 { 38 49 52 } 01 走・守・T・打
 { 62 73 }

《 投 手 》

キャッチボール

サブ投内連係

サイドノック

ピッチング 11 12 14 17
 21 25 36 40
 43

遠投(サードスロー) 21 43

ランニングメニュー

補強・強化

個別練習…コーチ指示

ウェイトトレーニング

14:50 個別強化

◎打撃 <メイン> …02 06 07 ◎打撃 <室内>
 4 5 6 7 9
 35 49 52

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

ランニング後ウエイト 体幹

