



# 2021 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2021年 2月 7日(日)

早出ホテル出発 (投手…コーチ指示)

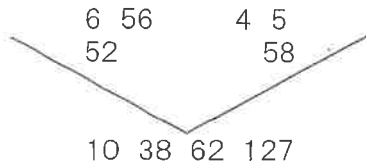
8:50 早出ウォーミングアップ ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>  
 →早出開始 5 6 10 35 4  
 49 52 56  
 本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>  
 38 62 127 68 73

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

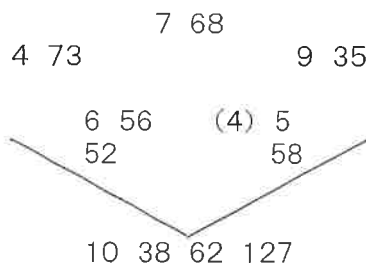
10:00 ウォーミングアップ→アジリティ  
 投内メンバーはメインでアジリティ  
 投内メンバー以外はサブでアジリティ

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…14 15 28  
 34 41 43  
 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  
 室内打撃

12:50 打廻り 投手…21→40→36→11  
 <メイン>

投手 ( 4 38 52 68	}	07 打・走・守・T
投手 ( 6 49 62 73		T・打・走・守
06 ( 1 5 7 9		01 守・T・打・走
02 { 35 56 58		}
10 127		

14:40 個別強化

◎打撃 <メイン> …03 05 08 ◎打撃 <室内>  
 52 56 68 73

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>  
 10 38 62 127 49 58 4 7 35

ランニング後ウエイト 体幹

《 投 手 》

キャッチボール

サブ投内連係

サイドノック

ピッチング 12 14 15 21  
 25 28 41 64

遠投(サードスロー)  
 17

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

