



# 2021 SPRING CAMP

ホームユニフォーム 通常キャップ

2021年 2月 13日(土)

投手出発 全員

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

捕手出発

ウエイト組出発

野手本隊出発

昼食

UP→アジリティ

打廻り

<室内>

02	{ <table border="0"> <tr><td>4</td><td>35</td><td>49</td><td>68</td></tr> <tr><td>1</td><td>5</td><td>9</td><td>52</td></tr> </table> }	4	35	49	68	1	5	9	52	01	打・走・守・T
4		35	49	68							
1	5	9	52								
03	{ <table border="0"> <tr><td>6</td><td>7</td><td>56</td><td>58</td></tr> <tr><td>10</td><td>38</td><td>62</td><td>127</td></tr> </table> }	6	7	56	58	10	38	62	127	05	守・T・打・走
6		7	56	58							
10	38	62	127								
08		04	走・守・T・打								

《 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	13	14	17
	21	25	28	34

遠投(サードスロー)

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

個別強化

◎打撃 <室内>06 07  
コーチ指示

◎打撃 <室内>

◎捕手 <室内> 10 38 62 127	◎内野 <室内> 4 52	◎外野 <室内> 35
--------------------------	------------------	----------------

ランニング後ウエイト 体幹