



2021 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2021年 2月 12日(金)

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 10 35 52 56
 49 68
 本隊出発 ◎捕手 <室内> ◎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>
 03 (10 38 62 127) 07 打・走・守・T
 06 (1 5 9 52) 04 T・打・走・守
 02 (6 7 56 58) 01 守・T・打・走
 05 (4 35 49 68) 08 走・守・T・打

キャッチボール

サブ投内連係

サイドノック

12:00 ランチ

ピッチング 14 15 21 25
 34 40 41 43

12:45 シートノック 1 68 7 35 4 9
 6 56 (4) 5
 52 58
 10 38 62 127

遠投(サードスロー)
11 28

ランニングメニュー

補強・強化

13:05 シート打撃
 投手…25→13→20→43→34→15
 打順…コーチ指示
 守備…コーチ指示

個別練習…コーチ指示

ウェイトトレーニング

14:45 個別強化

◎打撃 <メイン>
コーチ指示

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>
37 62 127

◎内野 <サブ>
49 58

◎外野 <メイン>
コーチ指示

ランニング後ウエイト 体幹