



# 2021 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2021年 2月 21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 4 49: 56  
 52 68

本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>  
 10 38 35  
 62 127 :

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

10:50 打廻り  
 <メイン>  
 03 ( 10 38 62 127 ) 01 打・走・守・T  
 { 1 5 7 9 } T・打・走・守  
 02 { 4 6 56 58 } 05 守・T・打・走  
 08 { 35 49 52 68 } 07 走・守・T・打

12:10 ランチ

12:40 個別強化

◎打撃 <メイン>04 06 ◎打撃 <室内>  
 1 7 9 10 4 35 52 56

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>  
 38 62 127 5 6 49 56 68

個別後(14:00予定)

《 投 手 》

キャッチボール

サブ投内関係

サイドノック

ピッチング 11 13 14 17  
 20 25 28 34  
 36 41 43 64

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

ウェイトトレーニング

## 春季キャンプ手締め