



2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム 通常ホームキャップ 2022年 2月 3日(木)

7:30	早出出発	投手																	
8:00	早出出発	野手投手	◎打撃 <室内>		◎内野 <メイン>														
			8 49 68 73		4														
8:15	早出W-UP																		
			◎捕手 <メイン>		◎外野 <メイン>														
8:35	早出開始		10 22 37 38		39 46 52 53														
8:40	本隊出発																		
9:00	本隊W-UP																		

《 投 手 》

アジリティ 早出組はアジリティから参加

ベースランニング

10:00 キャッチボール&ベッパ

10:20 内外野別ノック

10:40 セッティング

11:00 打廻り 3P 41-12-26-44
 <メイン>
 投手 (4 6 8 38) 01 打・走・守・T
 投手 (46 53 68 73) 07 T・打・走・守
 08 (39 49 52) 05 守・T・打・走
 03 (10 22 37) 走・守・T・打

室内打撃...1 60 BP...02

打廻り後ランニング

- キャッチボール
- サイドノック
- ピッチング
- 遠投(サードスロー) 14 15
- 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

12:30 ランチ

13:20 個別強化

◎打撃 <メイン> ...04 松下 ヘッド ◎打撃 <室内>
6 22 46 53

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
10 37 38 39 49 68 73

ホーム通常キャップ着帽

個別後全員ウエイトルームへ