



2022 SPRING CAMP

ホーム&ビジターユニフォーム キャンプキャップ

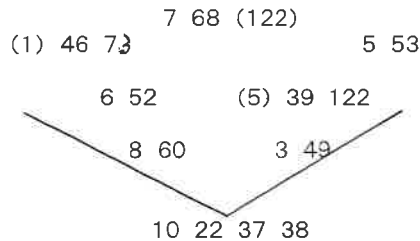
2022年 2月17日(木)

7:30	早出出発 投手	◎打撃 <室内> 7 22 39 53 73 122	◎内野 <メイン> 4 49	11 12 13 14 15 16 17 19 25 26 28 40 41 44 59 69 10 22 37 38 3 4 5 6 8 39 49 52 60 122 1 7 46 53 68 73
8:00	早出出発 野手投手	◎捕手 <メイン> 10 37 38	◎外野 <メイン> 6 8 46 52 68	
8:15	早出W-UP			
8:35	早出開始			
8:40	本隊出発			

9:00 本隊W-UP アジリティ 早出組はアジリティから参加

10:00	打廻り	<メイン>		
		03 { 10 22 37 38 } 04	打 走 守 バ T	
		03 { 1 5 7 39 } 01	T 打 走 守 バ	
		08 { 3 6 8 60 } 05	バ T 打 走 守	
		{ 46 49 52 68 }	守 バ T 打 走	
		{ 53 73 122 }	走 守 バ T 打	

11:15 ランチ



12:00 シートノック

12:15 整備

12:30 紅白戦 6イニング

キャンプ帽子着帽

投手

紅...1 9 (2) → 4 4 (2) → 1 4 (1) → 4 1 (1)
 白...1 3 (2) → 1 6 (2) → 2 8 (1) → 4 0 (1)

打順 紅...6 10 5 49 1 8 68 73 122 22

白...46 53 39 3 60 37 7 52 38

試合後ランニング

個別強化

◎打撃 <メイン> ...06 07 ◎外野 <メイン>
 5 6 7 4 46 68
 37 122

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ>
 10 22 38 39 52

【 投 手 】

- キャッチボール
- サブ投内
- サイドノック
- ピッチング 25
- 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

個別後全員ウエイトルームへ