



2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム 通常キャップ

2022年 2月14日(月)

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

8:35 早出開始

《 投 手 》

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

9:50 準備

10:00 打廻り

<メイン>				
03	10 22 37 38	04	打 マ 作 振 T	
	1 5 7 39		T 打 マ 作 振	
02	3 6 8 60	01	振 T 打 マ 作	
	46 49 52 68	05	作 振 T 打 マ	
08	53 73 122		マ 作 振 T 打	

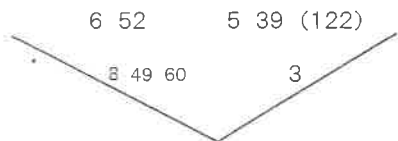
打廻り後メイン球場移動

11:45 CB

46 68 7 122 53 73

12:00 シートノック
総合練習

投手
16 19 25 26



ノック終了後ランニング

13:00 ランチ ランチ特打 1 06

13:45 個別強化

◎打撃 <メイン> …07 松下 監督
8 38 39 52

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>
10 22 37

◎内野 <サブ>
3 5 6 122

◎外野 <メイン>
46 53 68 73

個別後全員ウエイトルームへ

キャッチボール

サブ投内

サイドノック

ピッチング 12 13 14
 15 19 26 40
 41 44 59 69

遠投(サードスロー) 16 41

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

通常キャップ着帽 午前室内練習

