



2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2022年 2月 2日(水)

8:00 早出出発 ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
39 46 52 53 4 8

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 6 49 68 73

8:40 本隊出発

9:00 本隊W-UP

11 12 13 14 15
16 17 19 25 26
28 40 41 44
10 22 37 38
4 6 8 39
49 52 60
1 46 53 68 73

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&ペツパー

10:20 投内 内外野別ノック
投内メンバー 11 15 16 17 25 28 40
投内後捕手はブルペン

10:55 セッティング

11:10 打廻り
<メイン>

03 (46 49 52 73	} 右 カ ー ブ	打・走・守・T
02 (4 6 53		T・打・走・守
01 (8 39 68		守・T・打・走
08 (10 22 37 38		走・守・T・打

室内打撃...1 60 BP...04

打廻り後ランニング

12:45 ランチ

13:30 個別強化

◎打撃 <メイン> ...05 07 ◎打撃 <室内>
4 38 68 73

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
10 22 37 8 46 53

個別後全員ウエイトルームへ

《 投 手 》

キャッチボール

サブ投内連係

サイドノック

ピッチング 11 12 13 14 15
16 17 19 25
28 40 41 44

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

ウエイトトレーニング

