



2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2022年 2月19日(土)

7:30 早出出発 投手

雨天室内

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

◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
 7 37 39 4 8
 52 53 73

8:15 早出W-UP

◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
 10 22 38 3 46 49

8:50 早出開始

68 122

《 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

10:00 CB

10:30 打廻り

<メイン>
 07 (10 22 37 38
 04 (1 5 39 49
 01 (3 6 52 60
 06 (7 46 53 68
 05 (8 73 122

左
カ
ー
プ

打 マ 作 振 T
 T 打 マ 作 振
 振 T 打 マ 作
 作 振 T 打 マ
 マ 作 振 T 打

12:00 ランニング

12:20 ランチ

個別強化

◎打撃 <メイン> ...02 03 08
 8 46 49
 52 68

◎外野 <メイン>
 4 53 73

◎捕手 <サブ>
 10 22 37 38

◎内野 <サブ>
 3 5 6 122

キャッチボール

アジリティ

ブルペンノック

ピッチング 12 13 14
 19 25 26
 28 40 41
 44 59 69

遠投(サードスロー)
 12

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

本日は一般見学
 エリ予は非公開と
 なります。

個別後全員ウエイトルームへ