



2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2022年 2月 6日(日)

7:30 早出出発 投手 ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
 22 39 46 4 8

8:00 早出出発 野手投手 52 68

8:15 早出W-UP ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
 10 37 38 49 53 73 122

8:35 早出開始

8:40 本隊出発

9:00 本隊W-UP

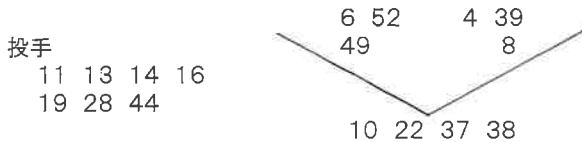
11 12 13 14 15
 16 17 19 25 26
 28 40 41 44
 10 22 37 38
 3 4 6 8 39
 49 52 60 122
 1 46 53 68 73

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&ペッパー

シートノック
バントシフト 牽制



10:50 セッティング

11:10 打廻り BP 11-13-16-19

<メイン>

投手	{	39 49 53 68)	01	打・走・守・T
		8 46 52 73)	05	T・打・走・守
02	(1 3 6 60)	04	守・T・打・走
03	(10 37 122)	07	走・守・T・打

打廻り後ランニング

13:00 ランチ

13:50 個別強化

◎打撃 <メイン> ...08 松下 ヘッド ◎打撃 <室内>
22 38 39

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
10 37 49 52 46 68

《 投 手 》

キャッチボール

サブ投内

サイドノック

ピッチング 12 14 15 17
25 26 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

ウェイトトレーニング

個別後全員ウエイトルームへ

西武ライオンズ公式
 インスタライブ中継あり
 ライブ配信10:00~
 キャンプキャップ