



2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム 通常キャップ

2022年 2月13日(日)

7:30	早出出発 投手	◎打撃 <室内> 8 22 46 49 68	◎内野 <室内> 4 122	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 <室内> 10 37 38	◎外野 <室内> 5 7 39 52 53 73	
8:15	早出W-UP			

8:35 早出開始

8:40 本隊出発

9:00 本隊W-UP

10:10 セッティング

10:30 打廻り

アジリティ 投手CB

早出組はアジリティから参加

<メイン>				
01	53 73 122	} 右 カ ップ	打 マ 作 振 T	
07	1 5 7 39		T 打 マ 作 振	
02	3 6 8 60		振 T 打 マ 作	
08	46 49 52 68		作 振 T 打 マ	
04	10 22 37 38		マ 作 振 T 打	

《 投 手 》

- キャッチボール
- サブ投内
- サイドノック
- ピッチング 11 12 17
25 41 59 69
- 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

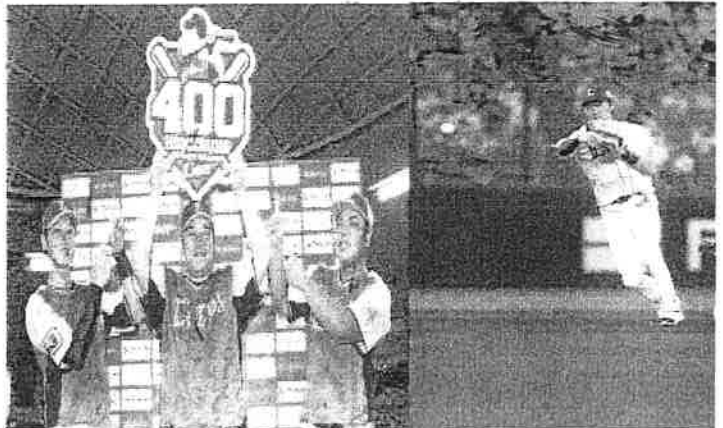
12:10 ランニング

12:30 ランチ

通常キャップ着帽
室内練習

13:20 個別強化

◎打撃 <室内> …03 05 06 3 8 46 53 68 73	◎打撃 <室内>
◎捕手 <室内> 10 22 37 38	◎内野 <室内> 4
	◎外野 <室内> 5 7 122



個別後全員ウエイトルームへ

本日は雨天の為、感染防止
感染防止の観点から一般見学は非公開となります。