



# 2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム 通常キャップ

2022年 2月 9日(水)

7:30 早出出発 投手 ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>  
 22 49 53 8 39

8:00 早出出発 野手投手 73 122

8:15 早出W-UP ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>  
 10 37 38 4 6 46

8:35 早出開始 52 68

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

【 投 手 】

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

9:50 キャッチボール&ベッパ

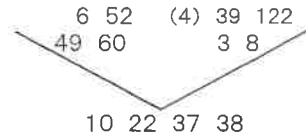
シートノック

投内

重盗ランダウン

投手

12 15 17 25  
26 40 41



11:00 セッティング

11:20 打廻り BP 15-41

<メイン>

05 ( 52 53 68

投手 ( 10 46 73 122

04 ( 1 3 6 60

07 ( 8 39 49

01 ( 22 37 38

右カブ

打 走 守 バ T

T 打 走 守 バ

バ T 打 走 守

守 バ T 打 走

走 守 バ T 打

バント練習中ロングティーあり

打廻り後ランニング

12:55 ランチ ランチ特打 1 03

13:40 個別強化

◎打撃 <メイン> ...02 08 77  
3 8 53 73

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>  
10 22 37 38

◎内野 <サブ>  
6 122

◎外野 <メイン>  
46 68

↓ 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 14 16 17  
19 25 26  
28 40 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

