



2022 SPRING CAMP

ホームユニ キャンプキャップ

2022年 2月18日(金)

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

8:35 早出開始

8:40 本隊出発 アジリティ 早出組はアジリティから参加

9:00 本隊W-UP

10:00 打廻り 投手 59

<メイン>
07 (10 22 37 38
03 (1 5 39 49
投手 (8 122
02 (3 6 52 60
08 (46 53 68 73

右
カ
ー
プ

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

【 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 13
14 17 26
- 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

11:50 ケース打

☆ 打順コーチ指示

☆ 守備コーチ指示

☆ 投手…04 06

12:30 ランニング

12:45 全体集合

13:00 ランチ

個別強化

◎打撃 <メイン> …01 05
3 10 38
53 73

◎外野 <メイン>
5 7 46
68 122

◎捕手 <サブ>
22 37

◎内野 <サブ>
8 49

↓ 個別後全員ウエイトルームへ