



2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2022年 2月12日(土)

7:30 早出出発 投手 ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
 37 39 52 4 8

8:00 早出出発 野手投手 53 73 122

8:15 早出W-UP ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
 10 22 38 3 5 7 46

8:35 早出開始 49 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 59 69
 10 22 37 38
 3 4 5 6 8 39
 49 52 60 122
 1 7 46 53 68 73

アジリティ 早出組はアジリティから参加

10:00 打廻り

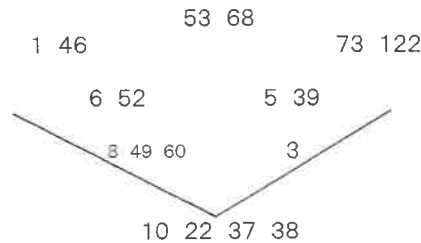
<メイン>					
06	[10 22 37 38]	07	打 走 守 バ T
		1 5 7 39			T 打 走 守 バ
02	[3 6 8 60]	01	バ T 打 走 守
		46 49 52 68			守 バ T 打 走
08	[53 73 122]	05	走 守 バ T 打

バント練習中ロングティーあり

11:10 整備

11:30 シートノック

11:50 シート打撃



☆投手 16-14-28-40-26-41-19
 ☆ポジションコーチ指示
 ☆打順コーチ指示

13:00 ランチ

13:30 準備 ベンチ集合

13:45 走塁 ケース打撃 04

14:30 個別強化

◎打撃 <メイン> ...03 松下 ヘッド ◎打撃 <室内>
 5 6 37 53 73

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
 10 22 38 39 52 122 4 7 68

個別後全員ウエイトルームへ

《 投 手 》

キャッチボール

サブ投内

サイドノック

ピッチング 13 15 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

ウエイトトレーニング

