



2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム 通常キャップ

2022年 2月 8日(火)

7:30 早出出発 投手 ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
 37 39 46 4 49
 8:00 早出出発 野手投手 52 58
 8:15 早出W-UP ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
 10 22 38 3 8 53
 8:35 早出開始 73 122

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

8:40 本隊出発
 9:00 本隊W-UP

アジリティ 早出組はアジリティから参加

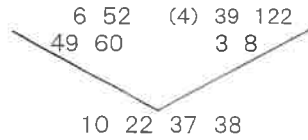
ベースランニング

10:00 キャッチボール&ベッパ

投内

重盗ランダウン

投手



11 13 14 16
 19 28 44

11:00 セッティング

11:20 打廻り

<メイン>

01 (37 38 122
 03 (1 39 46 49
 02 (3 6 8 60
 08 (52 53 68
 07 (10 22 73

左
カ
ー
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

13:00 ランチ

13:50 個別強化

◎打撃 <メイン> ...
 6 37 52 122

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>
 10 22 38

◎内野 <サブ>
 3 4

◎外野 <メイン>
 53

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 11 12 13
 16 19 28
 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

ウエイトトレーニング

ホームユニ通常キャップ