



2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム 通常ホームキャップ 2022年 2月 4日(金)

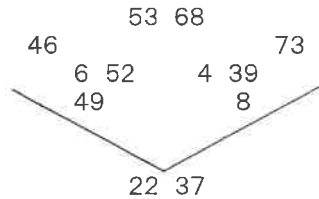
- 7:30 早出出発 投手
- 8:00 早出出発 野手投手 ◎打撃〈室内〉 ◎内野〈メイン〉
- 8:15 早出W-UP 52 53 ◎捕手〈メイン〉 ◎外野〈メイン〉
- 8:35 早出開始 10 22 37 38 6 68 73
- 8:40 本隊出発
- 9:00 本隊W-UP

- 11 12 13 14 15
- 16 17 19 25 26
- 28 40 41 44
- 10 22 37 38
- 4 6 8 39
- 49 52 60
- 1 46 53 68 73

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&ペッパー



10:20 シートノック 投内

投手 12 13 19
26 41 44

10:55 セットイング

11:20 打廻り BP 28-40-15-25-17

〈メイン〉

投手	4 37 39 52)	02	打・走・守・T
	8 38 49 73)	04	T・打・走・守
	22 46 68)	07	守・T・打・走
03	6 10 53)	05	走・守・T・打

室内打撃…1 60 BP…01

打廻り後ランニング

12:50 ランチ

13:40 個別強化

◎打撃〈メイン〉…05
8 37 68 73

◎打撃〈室内〉

◎捕手〈サブ〉
10 22 38

◎内野〈サブ〉
6 52

◎外野〈メイン〉
46 53

〈 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 13 16
19 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

ウェイトトレーニング

↓ 個別後全員ウエイトルームへ

ホーム通常キャップ着帽