



# 2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2022年 2月11日(金)

7:30 早出出発 投手 ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>  
8 38 49 4 122

8:00 早出出発 野手投手 46 68

8:15 早出W-UP ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>  
10 22 37 5 6 7 39

8:35 早出開始 52 53 73

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

8:40 本隊出発

9:00 本隊W-UP

《 投 手 》

アジリティ 早出組はアジリティから参加

9:50 打廻り

<メイン>							
03	}	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

53 68  
1 46 73 122  
6 52 5 39  
8 49 60 3  
10 22 37 38

☆投手 25-15-13-44-17-11-12  
☆ポジションコーチ指示  
☆打順コーチ指示

13:00 ランチ

13:50 準備

14:00 走塁 ケース打撃 BP06

14:45 個別強化

◎打撃 <メイン> ...04 松下  
3 22 52 122

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>  
10 37 38

◎内野 <サブ>  
8 39 49

◎外野 <メイン>  
5 7 46  
68 73

キャッチボール

サブ投内

サイドノック

ピッチング 14 16 19  
26 28 40  
41 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

ウェイトトレーニング

↓ 個別後全員ウエイトルームへ

