



2022 SPRING CAMP

ホーム&ビジターユニフォーム キャンプキャップ

2022年 2月16日(水)

- 7:30 早出出発 投手 ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
 - 8 37 46 4 39
 - 49 52 68
- 8:00 早出出発 野手投手 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
 - 10 22 38 5 7 53
 - 73 122
- 8:15 早出W-UP
- 8:35 早出開始
- 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

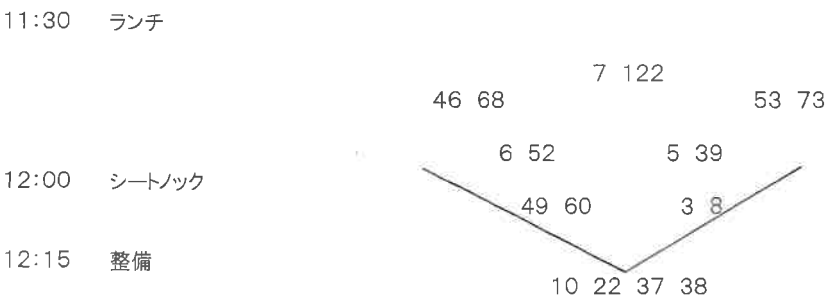
- 11 12 13 14 15
- 16 17 19 25 26
- 28 40 41 44 59 69
- 10 22 37 38
- 3 4 5 6 8 39
- 49 52 60 122
- 1 7 46 53 68 73

- 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
08	}	46 49 52 68	}	05	守 バ T 打 走
		53 73 122			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 14 16 28 40 44 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



12:30 紅白戦 5イニング キャンプ帽子着帽

投手
 紅…1 2 (2) - 1 7 (2) - 2 5 (1) ビジターユニ
 白…1 1 (2) - 2 6 (2) - 1 5 (1) ホームユニ

打順 6 5 10 8 49 68 73 122 22
 46 53 39 3 60 37 7 52 38

試合後ランニング

個別強化

◎打撃 <メイン> …03 04 ◎外野 <メイン>
 3 10 22 5 7 53 73
 46 68

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ>
 37 38 8 122

個別後全員ウエイトルームへ

