



2022 SPRING CAMP

ビジターユニフォーム キャンプキャップ

2022年 2月 7日(月)

7:30 早出出発 投手 ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
 8 38 49 4 52

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 37 6 39 46 68

8:35 早出開始

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
 3 4 6 8 39
 49 52 60 122
 1 46 53 68 73

アジリティ 早出組はアジリティから参加

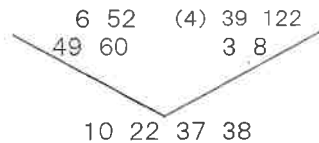
ベースランニング

10:00 キャッチボール & ベツパー

バントシフト

牽制

投手
 12 15 17 25
 26 40 41



11:00 セットイン

11:20 打廻り

<メイン>
 07 (10 37 122
 04 (1 39 46 49
 01 (3 6 8 60
 05 (52 53 68
 08 (22 38 73

右カブ

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> ...02 03
 46 49 53 68

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>
 10 22 37 38

◎内野 <サブ>
 8 39

◎外野 <メイン>
 73 122

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 14 15
 17 25 26
 40

遠投(サードスロー) 28

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

ビジターユニ着用

キャンプキャップ