



ホームユニ&通常キャップ

2023年2月19日(日)

- 7:30 投手早出組ホテルバス出発
 8:00 野手早出組ホテルバス出発
 到着後 早出組W-UP
 8:40 本隊組ホテルバス出発
 9:00 本隊組W-UP
 9:40 西武ラベルツアー記念撮影会
 →終了後、投手はサブへ移動

12・13・15・16・17・19・20・25・28・29
 42・44・45・48・54・59・61・69・75
 22・37・64
 0・4・5・8・30・32・52・56
 9・10・35・46・51・72

〔 野 手 〕		〔 投 手 〕	
9:50	ベースランニング	9:50	キャッチボール
10:05	キャッチボール&ペッパー	10:10	投内連携
10:20	セッティング	10:30	ピッチング 12・13・25・42・44 54・75
10:30	打廻り	遠投(サードスロー)	なし
12:00	ランチブレイク	ランニングメニュー	
13:00	個別練習	補強・強化	
終了後	ランニングメニュー	シャドーピッチング	
	ウェイトトレーニング	個別練習	コーチ指示
		ウェイトトレーニング	

◆打廻り

①	04	0・4・46・51	カーブ
②	05	5・10・30・52	
③	06	8・9・35・72	
④	08	22・32・37・56	

打→走→バ守→T
 T→打→走→バ守
 バ守→T→打→走
 走→バ守→T→打

◆早出練習

打撃	室内	4・9・56
捕手	メイン	22・37
内野	メイン	8・32
外野	メイン	35

◆個別練習

打撃	メイン	5・8
捕手	サブB	22
内野	サブA	0・4
外野	メイン	9・46・51

~Information~

9:40 西武ラベルツアー記念撮影会
 (ライト付近にて)