



ホームユニ&通常キャップ

2023年2月8日(水)

投手早出組ホテルバス出発

野手早出組ホテルバス出発
早出組W-UP【室内】

本隊組ホテルバス出発
本隊組W-UP【室内】

9:00

9:45

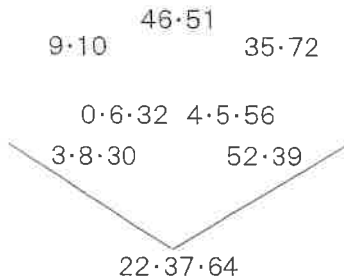
アジリティ

→終了後、野手(投内参加投手)はメインへ移動

12・13・15・16・17・19・20・25・28・29
42・44・45・48・54・59・61・69・75
22・37・64
0・3・4・5・6・8・30・32・39・52・56
9・10・35・46・51・72

【野手】		【投手】	
10:10	ベースランニング【メイン】	10:10	キャッチボール【室内】
10:30	キャッチボール&ペッパー	10:25	投内連携
10:50	投内連携 (外野手…コーチ指示) 参加投手…17・28・44・48・54・69	10:40	ピッチング 15・17・28・29・45 54・69
11:15	シートノック		遠投(サードスロー)
11:45	ランニングメニュー		ランニングメニュー
12:10	ランチブレイク		補強・強化
13:15	打廻り (BP登板…12・16・19・20・59)		シャドーピッチング
15:00	個別練習		個別練習 コーチ指示
終了後	ウェイトトレーニング		ウェイトトレーニング

◆投内連携・シートノック



◆早出練習

打撃	室内	32・35・46・51
捕手	室内	22・37・64
内野	室内	4・56
外野	室内	9

◆個別練習

打撃	メイン	0・3・6・8・9・32
捕手	サブB	22・37・64
内野	サブA	5・39・52
外野	メイン	51

◆打廻り

①	12・16	0・4・37・46	カ ー プ	打・守・ス・走・T T・打・守・ス・走 走・T・打・守・ス ス・走・T・打・守 守・ス・走・T・打
②	19・20	6・10・30・39		
③	59・03	8・9・35・56		
④	01	3・5・52・72		
⑤	05	22・32・51・64		

~Information~

※通常キャップ着用日