



SAITAMA SEIBU



Spring Camp 2023

ホームユニ&通常キャップ

2023年2月9日(木)

投手早出組ホテルバス出発

到着後

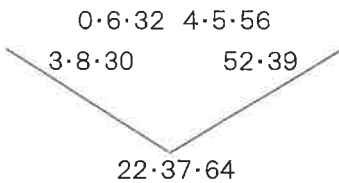
野手早出組ホテルバス出発
早出組W-UP

9:00

本隊組ホテルバス出発
本隊組W-UP
→終了後、投内参加投手以外はサブへ移動12・13・15・16・17・19・20・25・28・29
42・44・45・48・54・59・61・69・75
22・37・64
0・3・4・5・6・8・30・32・39・52・56
9・10・35・46・51・72

〔野 手〕		〔投 手〕	
9:40	アジリティ	9:45	アジリティ
9:50	ベースランニング	10:00	キャッチボール
10:10	キャッチボール&ペッパー	10:20	投内連携
10:30	投内連携・重盗防止・ランダウン・セーフティスクイズ 参加投手…12・15・19・20・42・45 参加 BP…05 (セーフティスクイズ時)	10:40	ピッチング 13・25・42・44・48 遠投(サードスロー) 29
11:40	ランチブレイク		ランニングメニュー
12:45	打廻り		補強・強化
14:30	個別練習		シャドーピッチング
終了後	ランニングメニュー 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

◆投内連携・重盗防止・ランダウン



◆早出練習

打撃	室内	32・52・56
捕手	メイン	22・37・64
内野	メイン	0・8
外野	メイン	51・72

◆個別練習

打撃	メイン	3・5・46・64
捕手	サブB	22・37
内野	サブA	32・56・(6)
外野	メイン	9・35

◆打廻り

①	06	0・4・46・51	カ ー プ
②	08	5・6・9・72	
③	02	3・10・30・39	
④	04	8・35・52・56	
⑤	07	22・32・37・64	

打・走・守・ス・T
T・打・走・守・ス
ス・T・打・走・守
守・ス・T・打・走
走・守・ス・T・打

~Information~

※通常キャップ着用日