



ピジターユニ&Campキャップ

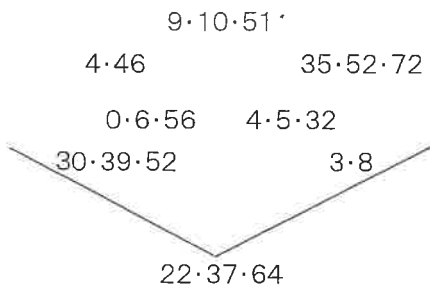
2023年2月12日(日)

- 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  
→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&ベッパ	10:20	投内連携
10:30	投内連携(ランダム)・バントシフト・牽制 参加投手…12・15・19・20・42・59 見学投手…54	10:40	ピッチング 12・25・59 遠投(サードスロー) なし
11:15	シートノック		ランニングメニュー
11:45	ランニングメニュー		補強・強化
12:10	ランチブレイク		シャドーピッチング
13:15	打廻り (BP登板…17・29・45・48・61)		個別練習 コーチ指示
終了後	個別練習 ウェイトトレーニング		ウェイトトレーニング

◆投内連携・バントシフト・牽制・シートノック



◆早出練習

打撃	室内	4・9・32・46
捕手	メイン	22・37・64
内野	メイン	0・56
外野	メイン	35・72

◆個別練習

打撃	室内	4・22・35・52
捕手	サブB	37
内野	サブA	8・39
外野	メイン	9・51

◆打廻り

①	45・17	0・51・52・64	カ ー ブ
②	48・61	32・39・56・72	
③	29・02	3・5・6・8	
④	03	4・10・30・35	
⑤	07	9・22・37・46	

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~

- ・松坂大輔 臨時コーチ
- ・ピジターユニフォーム着用日