



ホームユニ&キャンプキャップ

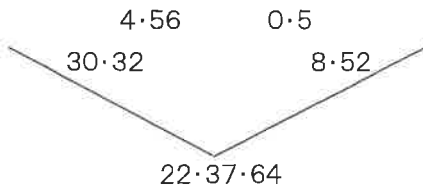
2023年2月16日(木)

- 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、投内以外の投手はサブへ移動

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 〕	
9:40	アジリティ	9:45	アジリティ
10:00	ベースランニング	10:00	キャッチボール
10:15	キャッチボール&ペッパ	10:20	投内連携
10:30	投内連携(ランダム) 参加投手…12・16・17・25・29・61	10:40	ピッチング 15・17・28・45・59
11:00	セッティング		遠投(サードスロー) 29
11:10	打廻り		ランニングメニュー
12:40	ランニングメニュー		補強・強化
13:00	ランチブレイク		シャドーピッチング
14:00	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



◆早出練習

打撃	室内	4・8・9・32・51
捕手	メイン	22・37・64
内野	メイン	0・56
外野	メイン	72

◆個別練習

打撃	メイン	9・10・56・72
捕手	サブB	22・37・64
内野	サブA	8・32
走塁	メイン	0・4・5・35・46・51

◆打廻り

①	06	0・4・46・51
②	08	5・10・30・52
③	01	9・35・72
④	05	8・32・56
⑤	07	22・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~