



ホームユニ&Campキャップ

2023年2月11日(土)

投手早出組ホテルバス出発

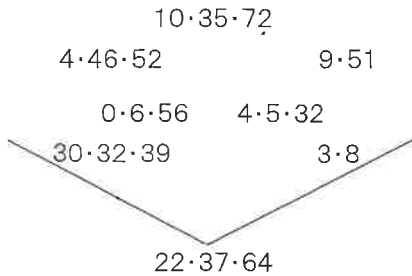
到着後 野手早出組ホテルバス出発
早出組W-UP

9:00 本隊組ホテルバス出発
本隊組W-UP
→終了後、ベンチ前全体集合
→その後、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(ランダム)・バントシフト・牽制 参加投手…13・16・25・29・61・75	10:40	ピッチング 54・75
11:30	シートノック		遠投(サードスロー) 25
12:00	ランチブレイク		ランニングメニュー
13:10	打廻り (BP登板…15・28・42・44・69)		補強・強化
14:50	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		個別練習 コーチ指示
	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	8・35・51・56
捕手	メイン	22・37・64
内野	メイン	0・32
外野	メイン	4・9

◆個別練習

打撃	メイン	3・5・6・8・37
捕手	サブB	22
内野	サブA	4・56
外野	メイン	46・52

◆打廻り

①	44・28	9・22・56・72	カ ー プ
②	15・42	6・10・30・39	
③	69・06	0・5・46・51	
④	01	3・4・8・52	
⑤	05	32・35・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~

・松坂大輔 臨時コーチ