



ホームユニ&キャンプキャップ

2023年2月6日(月)

ホテルバス出発(早出練習なし)

9:20 歓迎セレモニー(監督・選手・コーチ参加)

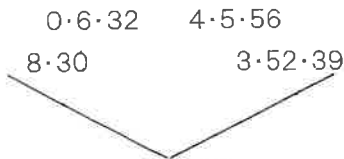
9:45 ウォーミングアップ&アジリティ
→終了後、投手はサブへ

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〕
10:45 ベースランニング	10:45 キャッチボール
11:00 キャッチボール&ベッパ →終了後、捕手はブルペンへ	11:00 守備練習
11:20 内外野別ノック	11:20 ピッチング 12・13・15・16・17・19 20・25・28・29・44・45 59・69
11:50 ランニングメニュー	遠投(サードスロー)
12:10 ランチブレイク	ランニングメニュー
13:15 打廻り	補強・強化
15:00 個別練習	個別練習 コーチ指示
修了後 ウェイトトレーニング	ウェイトトレーニング

◆内外野別ノック

外野手(コーチ指示)



◆打廻り

①	03	0・4・46・51	カ ー ブ
②	08	5・6・9・72	
③	02	3・10・30・39	
④	04	8・35・52・56	
⑤	05	22・32・37・64	

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

◆個別強化

打撃	メイン	3・5・6・39
捕手	サブB	22・37・64
内野	サブA	4・8
外野	メイン	46

~Information~

9:20 市民歓迎セレモニー