



ホームユニ&amp;CAMPキャップ

2023年2月21日(火)

7:30 投手早出組ホテルバス出発

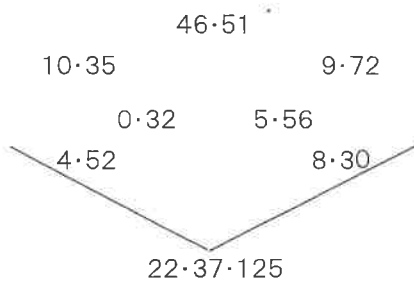
8:00 野手早出組ホテルバス出発  
到着後 早出組W-UP

8:40 本隊組ホテルバス出発

9:00 本隊組W-UP  
→終了後、ゲームノック参加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・125  
0・4・5・8・30・32・52・56  
9・10・35・46・51・72

〔 野 手 〕		〔 投 手 〕	
9:35	ベースランニング	9:45	キャッチボール
9:50	キャッチボール & ペツパー	10:00	投内連携
10:10	ゲームノック 参加投手…15・16・17・20・28	10:20	ピッチング 15・25・44・48 遠投(サードスロー) なし ランニングメニュー 補強・強化 ティー・守備 シャドーピッチング 個別練習 コーチ指示 ウェイトトレーニング
11:10	ランニングメニュー		
11:30	ランチブレイク & セッティング		
12:30	打廻り		
14:00	個別練習		
終了後	ウェイトトレーニング		

## ◆ゲームノック



## ◆早出練習

打撃	室内	4・46・56
捕手	メイン	22・37・64・125
内野	メイン	0・8
外野	メイン	9・51

## ◆個別練習

打撃	メイン	9・10・35・52
捕手	サブB	22・37・125
内野	サブA	4・56
走塁	メイン	0・5・32・46・51・72

## ◆打廻り

①	01	0・4・46・51
②	07	5・10・30・52
③	05	8・35・72
④	03	9・32・56
⑤	02	22・37・64・125

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

## ~Information~

・秋本スプリントコーチ帯同 (~23日)