



ホームユニ&amp;キャンプキャップ

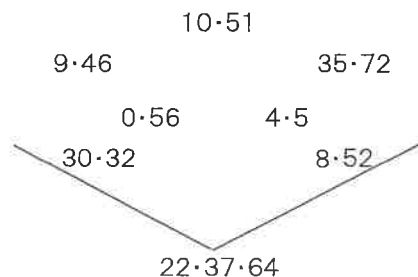
2023年2月17日(金)

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  
 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&ペッパー	10:20 投内連携
10:30 ゲームノック 参加投手…19・45・48・69・75	10:40 ピッチング 16・19・20・29・44 48・69・75
11:30 ランチブレイク & セッティング (11:40) LIVE BP (ランチブレイク中) 投手…42・54 打者…0・8・9	遠投(サードスロー) なし ランニングメニュー 補強・強化
12:40 打廻り	シャドーピッチング
14:20 個別練習	個別練習 コーチ指示
終了後 ランニングメニュー ウェイトトレーニング	ウェイトトレーニング

## ◆ゲームノック



## ◆早出練習

打撃	室内	0・8・35・46
捕手	メイン	22・37・64
内野	メイン	4・56
外野	メイン	9

## ◆個別練習

打撃	メイン	0・4・5・8・35
捕手	サブB	22
内野	サブA	5・52
外野	メイン	72

## ◆打廻り

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

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

## ~Information~

17:30 ドーピング・脳震盪講習  
 16:30 最終バス