



SAITAMA SEIBU



Spring Camp 2023

ホームユニ&amp;通常キャップ

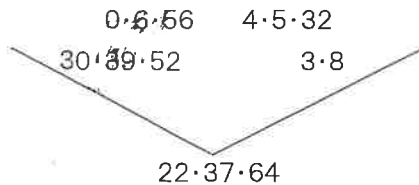
2023年2月13日(月)

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【室内】  
 8:40 本隊組ホテルバス出発  
 9:00 本隊組W-UP【室内】

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 キャッチボール【室内】	9:40 アジリティ【室内】
9:55 アジリティ	9:55 キャッチボール
10:10 投内連携(ランダム)・バントシフト・牽制 参加投手…16・28・44・45・48・69	10:10 守備練習
10:50 セットイング	10:30 ピッチング 20・28・42
11:00 打廻り	遠投(サードスロー) なし
12:30 ランチブレイク	ランニングメニュー
13:30 個別練習	補強・強化
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



## ◆打廻り

①	04	0・4・46・51	カ ー ブ
②	05	5・6・9・72	
③	01	3・10・30・39	
④	06	8・35・52・56	
⑤	08	22・32・37・64	

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

## ◆早出練習

打撃	室内	0・9・51・52・72
捕手	室内	22・37・64
内野	室内	4・56
外野	室内	46

## ◆個別練習

打撃	室内	0・6・39・56
捕手	室内	22・64
内野	室内	5・8・52
外野	室内	35

## ~Information~

16:30 最終バス

17:30 選手会ミーティング

※筆記用具持参