



SAITAMA SEIBU



Spring Camp 2023

ホームユニ&キャンプキャップ

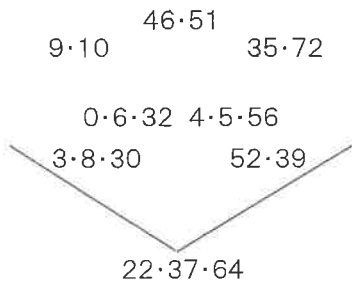
2023年2月7日(火)

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【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〕
10:00 キャッチボール【室内】	10:00 アジリティ【室内】
10:10 アジリティ	10:10 キャッチボール
10:25 投内連携(外野手…コーチ指示) 参加投手…13・16・25・29・59・61・75 →終了後、捕手はブルペンへ	10:25 守備練習
10:50 セットイング	10:40 ピッチング 25・42・44・48・61・75
11:00 打廻り	遠投(サードスロー) なし
12:30 ランチブレイク & メイン移動	ランニングメニュー
13:30 キャッチボール【メイン】	補強・強化
13:40 シートノック	個別練習 コーチ指示
14:10 個別練習	ウェイトトレーニング
終了後 ランニングメニュー	
ウェイトトレーニング	

◆投内連携・シートノック



◆早出練習

打撃	室内	8・9・56・72
捕手	室内	22・37・64
内野	室内	0・32
外野	室内	35・46

◆個別練習

打撃	メイン	9・35・51・52
捕手	サブB	22・37・64
内野	サブA	0・39
外野	メイン	72

◆打廻り

①	07	0・4・46・51	カ ー プ
②	01	5・6・9・72	
③	02	3・10・30・39	
④	08	8・35・52・56	
⑤	06	22・32・37・64	

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

~Information~

