



SAITAMA SEIBU



Spring Camp 2024

ホームユニ&通常キャップ

2024年2月19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 本陣組ホテルバス出発
- 9:00 本陣組W-UP【室内】

00-13-14-15-16-17-18-20-21-23
25-34-42-45-48-54-56-61-69-70
22-27-65
0-4-5-6-10-30-32-44-50-133
9-51-55-63-73-119

【野手】		【投手】	
9:40	キャッチボール	9:40	アジリティ
9:50	アジリティ	9:50	キャッチボール
10:10	塁盗防止・ランダウン 参加投手：14・15・20・25・48	10:10	守備
10:55	打撃	11:00	ピッチング 13:56
12:25	ランチブレイク		ランニングメニュー
	フリー		補強・強化
			シャドーピッチング 個別練習 コーチ指示
			フリー

◆打撃

① 02	9-51-63-73	05	打・走・守・マ・I
②	0-10-30-133		I・打・走・守・マ
③ 08	5-6-44-55	04	マ・I・打・走・守
④ 06	4-32-50-119	01	守・マ・I・打・走
⑤ 03	22-27-65	07	走・守・マ・I・打

◆早出練習

打撃		51-63
捕手		22
内野	室内	133
外野		4
ランニング		30-32-73
VR計測		65

◆ランチブレイク後

VR計測	室内	63-133
------	----	--------

~Information~