

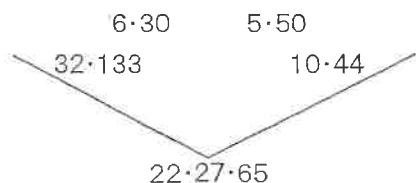


- 7:30 投手早出組ホテルバス出発
- 8:00 野手早出組ホテルバス出発
- 到着後 早出組W-UP
- 8:40 本隊組ホテルバス出発
- 9:00 本隊組W-UP
→終了後、投内参加投手以外はサブへ移動

00・13・14・15・16・17・19・20・21・23
25・34・42・45・48・54・58・61・69・70
22・27・65
0・5・6・10・30・32・44・50・133
9・51・55・63・73

〔野手〕		〔投手〕	
9:40	アジリティ	9:45	アジリティ
9:50	ベースランニング	10:00	キャッチボール
10:00	キャッチボール	10:20	投内連携 牽制 サインプレー
10:15	投内連携・バントシフト・牽制 参加投手…14・21・25・34・45・48・69	11:00	ピッチング 20・21・23・25・54
10:55	セッティング		サードスロー
11:05	打廻り (BP登板…61・17・70・19)		ランニングメニュー
12:35	ランチブレイク		補強・強化
13:35	個別練習		シャドーピッチング 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

◆投内連携・バントシフト・牽制



◆早出練習

打撃	室内	133
内野	メイン	10
外野	メイン	51
トレーニング	ウェイトルーム	30・32・65・73

◆個別練習

打撃	メイン	32・50・51・73・133
捕手	サブB	65
内野	サブA	5・6
外野	メイン	9・63

◆打廻り

①	61・17	5・6・44・55	左	打・走・守・T
②	70・19	10・30・63・133	カ	T・打・走・守
③	04	9・50・51	ー	守・T・打・走
④	05	27・32・65・73	ブ	走・守・T・打

~Information~

・松坂大輔 臨時コーチ最終日
※通常キャップ着用日