



ホームユニ & Campキャップ

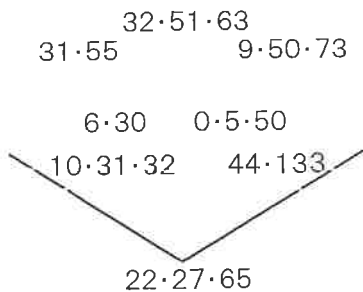
2024年2月7日(水)

- 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・56・61・69・70
 22・27・65
 0・5・6・10・30・31・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		キャッチボール
10:05	キャッチボール&ペツパー		投内連携 サブA...00・17・23・25・48・54・56 サブB...14・15・20・42・45・61
10:20	投内連携 参加投手...13・16・19・21・34・69・70		ピッチング 13・14・19・21・25・34・56・61
11:05	シートノック		ランニングメニュー
11:35	ランチブレイク		補強・強化
12:35	打廻り		ハンドリング
14:10	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 ウェイトトレーニング		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	51・63
捕手	メイン	22
内野	メイン	32
外野	メイン	50
トレーニング	ウェイトルーム	9・133

◆個別練習

打撃	メイン	9・10・30・32
打撃	室内	0・73
捕手	サブB	22・65
内野	サブA	50・133
外野	メイン	31・51・63

◆打廻り

①	01	0・31・51・73	右 カ ー ブ
②	07	10・30・32・50	
③	05	5・6・44・55	
④	04	9・63・133	
⑤	06	22・27・65	

打・走・守・バ・T
 T・打・走・守・バ
 バ・T・打・走・守
 守・バ・T・打・走
 走・守・バ・T・打

~Information~