



SAITAMA SEIBU

Lions  
~NANGO~

Spring Camp 2024

ホームユニ&Campキャップ

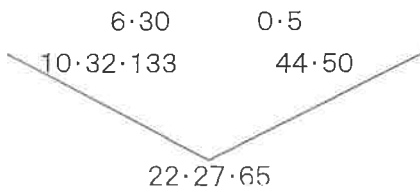
2024年2月21日(水)

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

00・13・14・15・16・17・19・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	重盗防止・牽制・3-1プレー 参加投手…16・17・19・21・23・61	10:10	守備
11:10	打廻り	11:00	ピッチング 14・15・17・20・25・48 54・56・70
12:40	ランニングメニュー		ランニングメニュー
12:55	ランチブレイク		補強・強化
終了後	個別練習		シャドーピッチング 個別練習 コーチ指示
	ウェイトトレーニング		フリー

◆重盗防止・牽制・3-1プレー



◆早出練習

打撃	室内	32・63
捕手		22・65
内野		4
外野		119
トレーニング	ウェイトルーム	0・9・133

◆個別練習

打撃	室内	5・6・22・30
打撃		51・63・119
捕手		65
内野		32・50
外野		4・9

◆打廻り

①	01	9・51・63・73	右カブ
②	04	0・10・30・133	
③	05	5・6・44・55	
④	07	4・32・50・119	
⑤	02	22・27・65	

打・走・守・マ・T  
T・打・走・守・マ  
マ・T・打・走・守  
守・マ・T・打・走  
走・守・マ・T・打

~Information~

