



ホームユニ&通常キャップ

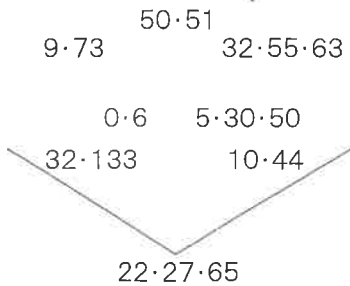
2024年2月9日(金)

- 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、投手はサブへ移動

- 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・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&ペッパー		投内連携 牽制 サインプレー
10:20	シートノック	ピッチング	00・13・14・15・16・21・23・25 34・42・56・69
11:00	打廻り		遠投(サードスロー)
12:30	ランチブレイク		ランニングメニュー
13:30	個別練習		補強・強化
終了後	ランニングメニュー	基本守備	00・15・16・17・19・20・21・23 34・42・45・54・56・69・70
	ウェイトトレーニング	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	

◆ シートノック



◆ 打廻り

①	01	9・51・73	カ ー プ
②	07	10・30・50・63	
③	05	5・6・44・55	
④	04	0・32・133	
⑤	02	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

◆ 早出練習

打撃	室内	30・63
捕手	メイン	22・65
内野	メイン	50
外野	メイン	51
トレーニング	ウェイトルーム	0・32

◆ 個別練習

打撃	メイン	10・27・133
打撃	室内	51・63
捕手	サブB	22・65
内野	サブA	0・30
走塁	室内	5・6・9・50

~Information~

※通常キャップ着用日