



SAITAMA SEIBU



Spring Camp 2024

ホームユニ&Campキャップ

2024年2月17日(土)

- 7:30 早出組ホテルバス出発
- 8:00 早出組ホテルバス出発
- 8:40 本隊組ホテルバス出発
- 9:00 後輩オーナー訓示
→終了後、西武トラベルツアー写真撮影
- 9:30 全体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・4・5・6・10・30・32・44・50・133
9・51・55・63・73・119

【野 手】		【投 手】	
10:10	アジリティ	10:15	アジリティ
10:20	キャッチボール	10:30	キャッチボール
10:45	打廻り	10:50	投内連携
12:15	ランチブレイク	11:30	ピッチング 14・16・17・19・21・42 56・70
12:25	LIVE BP (ランチブレイク中) 投手…48・25・20 打者… 0・22・30・65・73		遠投(サードスロー) ランニングメニュー 補強・強化 守備
13:15	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
終了後	ウェイトトレーニング		

◆打廻り

①	01	9・51・63・73	右 カ ー プ
②	05	0・10・30・133	
③	04	5・6・44・55	
④	07	4・32・50・119	
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

VR計測	室内	32
トレーニング	ウェイトルーム	30・51・63・73

◆個別練習

打撃	メイン	10・30・32・63
打撃	室内	9・51
捕手	サブB	22・65
内野	サブA	0・4
外野	メイン	119
VR計測	室内	5・6・9

~Information~

9:00 オーナー訓示(ベンチ前全体集合)
西武トラベル応援ツアー