



SAITAMA SEIBU



Spring Camp 2024

ホーム+ピッチャー&Campキャップ

2024年2月23日(金)

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

9:00 本隊組W-UP【室内】
→終了後、投手はサブへ移動

【野 手】		【投 手】	
9:50	打廻り	9:45	アジリティ
11:20	ランチブレイク	10:00	キャッチボール
12:10	2ndアップ & キャッチボール	10:20	投内連携
12:30	シートノック	11:00	ピッチング 16・45・56
13:00	紅白ゲーム ※7イニング (先攻…紅 後攻…白)		ランニングメニュー
終了後	個別練習		補強・強化
	ランニング(ジョグ)		守備
	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

◆打廻り

① 02	[9・51・63・73 0・10・30・133 5・6・44・55 4・32・50・119 22・27・65]	05	打・走・守・バ・T
②		T・打・走・守・バ	
③ 08		04	バ・T・打・走・守
④ 06		01	守・バ・T・打・走
⑤ 03		07	走・守・バ・T・打

◆早出練習

打撃	室内	51・63
捕手	メイン	22・65
内野	室内	32
ランニング	ウェイトルーム	0・9・133

◆紅白ゲーム

紅(ピッチャー)	VS	白(ホーム)
⑧ 51	1	63 ⑨
⑥ 6	2	5 ④
⑦ 55	3	32 ⑧
⑤ 133	4	44 ③
DH 73	5	10 ⑤
DH 9	6	0 ⑥
④ 30	7	27 ②
② 22	8	65 DH
③ 50	9	4 ⑦
⑨ 119	10	

紅(ピッチャー)	白(ホーム)
21 (2)	48 (2)
14 (1)	00 (1)
34 (1)	54 (1)
15 (2)	23 (1)
20 (1)	25 (1)
	70 (1)

◆個別練習

打撃	コーチ指示
捕手	
内野	
外野	

~Information~

Information box for notes or updates.