



SAITAMA SEIBU



Spring Camp 2024

ホームユニ&CAMPキャップ

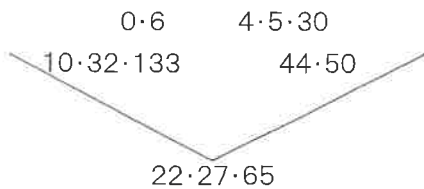
2024年2月22日(木)

- 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

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【室内】 | 9:40 | アジリティ【室内】 |
| 9:50 | アジリティ | 9:50 | キャッチボール |
| 10:10 | 内野ノック 外野はコーチ指示 | 10:10 | 守備 |
| 10:45 | 打廻り | 11:00 | ピッチング 13・19・21・23・34・42 45・69 |
| 12:15 | ランチブレイク | | ランニングメニュー |
| 13:15 | 個別練習 | | 補強・強化 |
| 終了後 | 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 |
| | 天候状況により練習メニューあり | | ウェイトトレーニング |

◆内野ノック



◆早出練習

| | | |
|--------|---------|----------------|
| 打撃 | | 9・133 |
| 捕手 | 室内 | 22 |
| 内野 | | 50 |
| 外野 | | 4 |
| トレーニング | ウェイトルーム | 30・32・51・65・73 |

◆個別練習

| | | |
|----|-------|-------------|
| 打撃 | 室内 | 51・73・119 |
| 打撃 | | 9・63・65・133 |
| 捕手 | コーチ指示 | 22 |
| 内野 | | 0・30 |
| 外野 | | 32・50 |

◆打廻り

| | | | |
|---|----|-------------|------------------|
| ① | 02 | 9・51・63・73 | 左 カ ー プ |
| ② | 03 | 0・10・30・133 | |
| ③ | 08 | 5・6・44・55 | |
| ④ | 06 | 4・32・50・119 | |
| ⑤ | 01 | 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~