



ホームユニ&通常キャップ

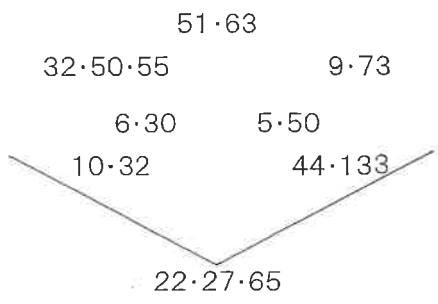
2024年2月13日(火)

- 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	10:00	キャッチボール
10:05	キャッチボール	10:20	投内連携 牽制 サインプレー
10:20	シートノック	11:00	ピッチング 14・23
10:50	打廻り (BP登板…16・42)		サードスロー 19
12:20	ランニングメニュー		ランニングメニュー
12:35	ランチブレイク		補強・強化
12:40	LIVE BP (ランチブレイク中) 投手…00・15 打者…10・32・50・133		守備
13:35	個別練習		シャドーピッチング 個別練習 コーチ指示
終了後	ウェイトトレーニング		ウェイトトレーニング

◆ シートノック



◆ 早出練習

打撃	室内	51・63
捕手	メイン	22・65
内野	メイン	50
外野	メイン	32
トレーニング	ウェイトルーム	9・133

◆ 個別練習

打撃	メイン	5・6・9・22
打撃	室内	10・63
捕手	サブB	65
内野	サブA	30・133
外野	メイン	32・51

◆ 打廻り

①	16・42	9・51・63・73	カ ー プ
②	02	10・30・50	
③	08	5・6・44・55	
④	06	0・32・133	
⑤	01	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

~Information~

・松坂大輔 臨時コーチ帯同

※通常キャップ着用日