



ホームユニ&CAMPキャップ

2024年2月25日(日)

- 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・4・5・6・10・30・32・44・50・133
 9・51・55・63・73・119

〔 野 手 〕	〔 投 手 〕	
10:00 打廻り	9:40 アジリティ	
11:30 撤収・グラウンド整備	10:00 キャッチボール	
	10:20 ピッチング 15・17・23・25・61	
	ランニングメニュー	
	補強・強化	
12:00	2024 A班南郷キャンプ手締め	

◆打廻り

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

~Information~

12:00 手締め

※全員ユニフォーム着用