



SAITAMA SEIBU

LiONS ~NANGO~

Spring Camp 2024

ビジターユニ&Campキャップ

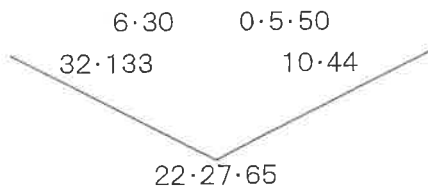
2024年2月12日(月)

- 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、投内参加投手以外はサブへ移動

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 投内連携・バントシフト・牽制 参加投手…00・17・19・54・61・69・70	11:00 ピッチング 14・16・20・21・25・34・45 48・56・69・70
11:10 打廻り	遠投(サードスロー) 23
12:40 ランニング	ランニングメニュー
12:55 ランチブレイク	補強・強化
13:55 個別練習	守備
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
	ウェイトトレーニング

◆投内連携・バントシフト・牽制



◆早出練習

打撃	室内	50・133
捕手	メイン	22
内野	メイン	0
外野	メイン	9
トレーニング	ウェイトルーム	30・32・51・65・73

◆個別練習

打撃	メイン	9・51・63・73
捕手	サブB	22・65
内野	室内	0・10・30・32・44・50・133

◆打廻り

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

~Information~

- ・松坂大輔 臨時コーチ帯同
- ・ビジターユニ着用日
- ・15:30 子どもふれあい教室(選手のみ)