



ホームユニ&通常キャップ

2024年2月8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  
→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・31・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		キャッチボール
10:05	キャッチボール&ベッパ		投内連携 サブA...14・15・21・42・45 サブB...13・16・19・25・34・48・69・70
10:20	投内連携 参加投手...00・20・23・54・56・61		ピッチング 14・17・20・23・45・48・54・70
11:05	打廻り		遠投(サードスロー) 42
12:35	ランチブレイク		ランニングメニュー
13:35	個別練習		補強 強化
終了後	ランニング ウェイトトレーニング		基本守備 15・16・17・19・20・21・23・34 45・56・69・70
			シャドーピッチング 個別練習 15・21・56・69
			ウェイトトレーニング

◆投内連携

メイン...5・6・10・30・44  
 サブ...0・32・50・133



◆早出練習

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

◆個別練習

打撃	メイン	5・6・73
打撃	室内	9・50
捕手	サブB	22・27・65
内野	サブA	10・31
走塁	メイン	0・30・51・63

◆打廻り

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

※通常キャップ着用日  
 秋本スプリントコーチ帯同