



SAITAMA SEIBU



Spring Camp 2024

ホームユニ & Campキャップ

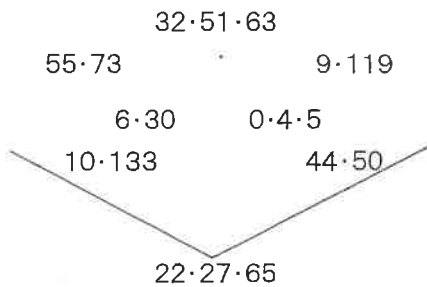
2024年2月16日(金)

- 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、ゲームノック以外の投手はサブへ移動

- 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 〕	
9:40	アジリティ	9:45	アジリティ
9:50	キャッチボール	10:00	キャッチボール
10:05	ゲームノック 参加投手…15・17・48・61	10:20	投内連携
10:50	セッティング	11:00	ピッチング 15・34
11:05	打廻り (BP登板…45・69)		遠投(サードスロー) 25
12:35	ランニングメニュー		ランニングメニュー
12:50	ランチブレイク		補強・強化
13:50	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



A…4・5・6・44・63・73・119・133
B…0・9・10・30・32・50・51・55

◆早出練習

打撃	室内	51・63
内野	メイン	30
外野	メイン	50
トレーニング	ウェイトルーム	0・9・133

◆個別練習

	打撃	室内	10・73・119・133
	捕手	メイン	22・27・65
	内野	サブA	32
06	走塁	メイン	0・4・5・6・9・30 50・51・63

◆打廻り

①	45・69	9・51・63・73	打・走・守・バ・T
②	02	0・10・30・133	T・打・走・守・バ
③	08	5・6・44・55	バ・T・打・走・守
④	03	4・32・50・119	守・バ・T・打・走
⑤	01	22・27・65	走・守・バ・T・打

~Information~

西武トラベル応援ツアー