



2月7日(金)

8:00 先便ホテル出発
 8:50 本隊便ホテル出発
 9:30 W-UP アジリティー
 メイン投内以外投手は後サブへ

10:30 キャッチボール
 10:40 投内連携・サインプレー
 11・12・16・42・61・70・136

11:10 シートノック
 ※守備位置はコーチ指示

11:40 ランニング・体幹

12:10 ランチ
 ランチ打撃… 5・8・27・51 06・08
 ※食事後走塁・守備

13:00 総合練習(手投げ&マシン)

| | | |
|----|-------------|-------------|
| 01 | 6・26・31・40 | 打・走・守・TR・ティ |
| 07 | 10・32・119 | ティ・打・走・守・TR |
| 04 | 62・66・99 | TR・ティ・打・走・守 |
| 05 | 0・39・63・140 | 守・TR・ティ・打・走 |
| 03 | 22・37・53 | 走・守・TR・ティ・打 |

14:30 個別練習
 打撃… メイン 10・22・31・119 02・?
 室内 0・5・6・39・140
 捕手… 27・37・53
 内野… 32・66・99
 外野… 8・51
 ウェイト… 62・63

11・12・13・15・16・19・20・34・36・42・43
 45・48・56・57・61・70・71・116・136
 22・27・37・53
 0・5・6・10・32・39・40・62・66・99・140
 8・26・31・51・63・119

【 投 手 】

アジリティー

キャッチボール

投内

ピッチング

11・12・16・42・43・45・56・136

ランニング

体幹・補強

ランチ

個別練習…コーチ指示

シャドーピッチング

ウェイトトレーニング



~Information~

- キャンプキャップ着用
- ビジターユニマーク着用

