



2月21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 メイン投内以外の投手はサブへ

10:15 キャッチボール

10:30 投内連携・サインプレー
13・15・16・19・48・61・71

11:15 ランニング・体幹

11:45 ランチ
ランチ打撃… 51・63・66・99 01・07

12:30 総合練習
手投げ&マシン

02	5・6・26・40	打・走・守・TRバ・ティ
03	10・31・32	ティ・打・走・守・TRバ
06	62・119・140	TRバ・ティ・打・走・守
04	0・8・39	守・TRバ・ティ・打・走
05	22・27・37・53	走・守・TRバ・ティ・打

終了後 個別練習
打撃… メイン 32・39・119・140 08・?
 室内 0・6・31
捕手… 22・27・37・53
内野… 66・99
外野… 8・51
ウエイト…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・19・34・36・43
70・71・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

ウエイトトレーニング



~Information~

●キャンプキャップ着用

