



2月24日(月)

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

8:00 先便ホテル出発

8:50 本隊便ホテル出発

9:30 W-UP 体幹 W-UP後投手はサブへ

10:30 総合練習
 手投げ&マシン

01	22・37・53・99	打・走・守・TRバ・ティ
07	10・31・32・51	ティ・打・走・守・TRバ
05	39・63・66・140	TRバ・ティ・打・走・守
04	0・8・62・119	守・TRバ・ティ・打・走
02・06	5・6・26・27・40	走・守・TRバ・ティ・ランチ特打

12:00 ランチ

12:50 個別練習
 打撃… 8・32・63・66・99 03・08
 捕手… 22・37・53
 内野… 0・39・62・140
 外野…
 ウェイト… 10・51・119

【 投 手 】

アジリティー

キャッチボール

投内

ピッチング

16・20・34・36・45・48・136

遠投

11

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

14:15~30の間 手締め



~Information~

- キャンプキャップ着用
- 手締め ホームユニ着用