



2月16日(日)

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

10:20 キャッチボール

10:40 ケース打撃

12:10 ランチ

13:00 総合練習
手投げ&マシン

02 5・6・26・40・66 打・走・守・TR・ティ

06 10・31・32・63 ティ・打・走・守・TR

03 0・51・62・119 TR・ティ・打・走・守

01 8・39・99・140 守・TR・ティ・打・走

07 22・27・37・53 走・守・TR・ティ・打

14:30 ランニング

15:00 個別練習
打撃… メイン 0・5・6・31 04・05
室内 10・27・32・39・53・119・140
捕手… 22・37
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・牽制

ピッチング
12・19・20・48・70・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
- メンタルスリーブ講習
17:00 ミーティングルーム

