



2月2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
アジリティー

10:30 キャッチボール

10:50 投内連携
16・36・42・48・57・70・116

内外野別ノック
※守備位置はコーチ指示

11:45 ランニング・体幹

12:15 ランチ
ランチ打撃…51・62・99・119 02・04
※食事後走塁・守備

13:00 総合練習(手投げ&マシン)

06	5・6・26・40	打・走・守・TR・ティ
08	63・66・140	ティ・打・走・守・TR
05	10・32・39	TR・ティ・打・走・守
07	0・8・31	守・TR・ティ・打・走
01	22・27・37・53	走・守・TR・ティ・打

14:30 個別練習
打撃… メイン 6・10・39・140 03・?
室内 0・5・27・31・53・66・119
捕手… 22
内野… 32・40・99
外野… 8・51
ウエイト…37・62・63(26)

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・エクササイズ(室内)

守備

ピッチング
15・16・34・36・42・48
57・61・70・116

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
- 8:30 サインミーティング
選手全員 ホテルミーティングルーム

