



2月11日(火)

8:00 先便ホテル出発

8:50 本隊便ホテル出発

9:30 W-UP 投手はUP後サブへ移動
ランニング・体幹

10:20 キャッチボール

10:30 ケースノック
※守備位置はコーチ指示

11:30 ランチ
ランチ打撃… 66・119 01
※食事後走塁・守備

12:15 総合練習(手投げ&マシン)

06	5・6・26・40	打・走・守・TR・ティ
02	0・10・31・32	ティ・打・走・守・TR
08	62・39・51・(66・119)	TR・ティ・打・走・守
03	8・63・99・140	守・TR・ティ・打・走
05	22・27・37・53	走・守・TR・ティ・打

13:45 個別練習
打撃… メイン 5・6・31・140 07・?
室内 27・39・51・53
捕手… 22・37
内野… 0・10・66
外野… 119
ウエイト… 8・32・62・63・99

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
16・34・36・43・45
48・56・70・71

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
- 練習後、ふれあい教室

