



2月19日(水)

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

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

12:15 ランチ

13:00 2nd-UP

13:10 ケース打撃

終了後 個別練習

打撃… メイン 0・51・62・63 03
 室内 5・10・27・39・66・119

捕手… 22・37・53

内野… 6・140

外野… 31

ウエイト… 8・32・99

【 投 手 】

アジリティー

キャッチボール

投内

ピッチング
42・61・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

