



2月13日(木)

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
 アジリティー メイン投内以外投手はサブへ

10:20 キャッチボール

10:30 投内連携・重盗防止・牽制・ランダウンプレー
 12・13・16・20・45・56・61

11:15 総合練習

	BP	
48・13	[22・27・0・8・10・62・63]	打・守
16	[37・53・39・66・99・119]	守・打

	手投げ&マシン	
02	[26・40]	打・走・守・TRティ
06	[5・6]	TRティ・打・走・守
07	[31・51]	守・TRティ・打・走
05	[32・140]	走・守・TRティ・打

12:30 ランニング・体幹

ランチ

ウエイト… 8・32・62・63・99

【 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

BP
13・16・48

遠投
36

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



~Information~

- ホーム用キャップ着用
- 選手会ミーティング 16:00
 (ホテルミーティングルーム)

