



2月3日(月)

- 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
アジリティー
- 10:15 ベースランニング
- 10:30 キャッチボール
- 10:45 投内連携
12・13・15・45・56・61
- 11:10 内外野別ノック
※守備位置はコーチ指示
- 11:40 ランニング・体幹
- 12:10 ランチ
ランチ打撃… 6・32・51・119 01・06
※食事後走塁・守備
- 13:00 総合練習(手投げ&マシン)

| | | | |
|----|-------------|---|-------------|
| 07 | 10・26・31・40 | } | 打・走・守・TR・ティ |
| 04 | 0・99・140 | } | ティ・打・走・守・TR |
| 08 | 8・62・66 | } | TR・ティ・打・走・守 |
| 03 | 5・39・63 | } | 守・TR・ティ・打・走 |
| 02 | 22・27・37・53 | } | 走・守・TR・ティ・打 |

- 14:30 個別練習
打撃… メイン 5・31・63・66 05・?
室内 6・10・22・39・51
捕手… 27・37・53
内野… 0・62・140
外野… 119
ウエイト… 8・32・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
- ピッチング
11・12・13・15・19
20・43・45・70
- 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~

- ホーム用キャップ着用
- 8:30 攻撃サインミーティング
野手 ホテルミーティングルーム
- 17:30 ドーピング講習
選手全員 ホテルミーティングルーム

