



2月18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 投手はサブでW-UP
 アジリティー

10:00 総合練習
 メイン
 06 22・27・37・53 打・走・守・TR・ティ
 03 5・6・26・40 ティ・打・走・守・TR
 02 10・31・32・39 TR・ティ・打・走・守
 07 51・63・66・99 守・TR・ティ・打・走
 01 0・8・62・119・140 走・守・TR・ティ・打
 室内
 56・04 119・140 走・守 後、室内へ LiveBP・打

11:00 ランチ
 11:50 2nd-UP
 12:05 シートノック

12:30 紅白戦(7イニング)
 白… 48・16・61・136・19
 51・140・63・40・99・10・31・6・22・53
 紅… 13・12・45・20・70
 8・62・26・66・32・119・39・5・0・27・37

試合後 ランニング・体幹

個別練習
 打撃… メイン 8・39・53・99 05
 室内 0・6・31・37・51・66・140
 捕手… 22・27
 内野… 5・10・32
 外野… 119
 ウェイト… 62・63

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 】

W-UP
 アジリティー
 キャッチボール
 投内
 ピッチング
 34・36・57
 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~

●全員、ホーム・ビジター両方持参
 ※キャップも忘れずに

