



2月14日(金)

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
 11・15・19・42・43・48・71

11:15 ランニング・体幹(総合練習組)
 LiveBP・・・45・56・36・70・116・57
 5・6・10・26・40
 ※LiveBP後、ランニング・体幹・ランチ

11:45 ランチ

12:30 総合練習
 手投げ&マシン

05	31・32・140	打・走・守・TR・ティ
01	39・99・119	ティ・打・走・守・TR
07	62・63・51	TR・ティ・打・走・守
03	0・8・66	守・TR・ティ・打・走
02	22・27・37・53	走・守・TR・ティ・打

14:00 個別練習
 打撃… メイン 27・31・32・63 06・08
 室内 0・5・10・39・66・99・119
 捕手… 22・37・53
 内野… 6・62・140
 外野… 8・51

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

11・15・20・42・43・71

LiveBP

36・45・56・57・70・116

遠投

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

