



2月12日(水)

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
 13・15・45・48・56・116

11:15 ケース打撃

12:00 ランニング・体幹

12:30 ランチ
 ランチ打撃… 39・63 03

13:15 総合練習
 BP
 20・61・42 [22・27・5・6・32・140] 打・守
 15・19 [37・53・31・51・26・40] 守・打

手投げ&マシン
 01 [0・10・62] 打・走・守・TRティ
 07 [66・99] TRティ・打・走・守
 05 [8・119] 守・TRティ・打・走
 08 [39・63] 走・守・TRティ・打

14:30 個別練習
 打撃… メイン 22・37・62・66 02・06
 室内 0・5・6・8・10・51・119・140
 捕手… 27・53
 内野… 32・39・99
 外野… 31・63
 ウェイト…

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・13・43・57・116・136

BP
 15・19・20・42・61

遠投
 70

ランニング
 体幹・補強

ランチ

個別練習…コーチ指示
 シヤドーピッチング
 ウェイトトレーニング



~Information~

●キャンプキャップ着用

