



2月8日(土)

- 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・サインプレー
13・15・19・34・48・71
- 11:10 フライボール
※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… 99・140 05
- 13:00 総合練習
- | | | |
|-------|--------------|-------------|
| | 手投げ1か所 | |
| 13・11 | 22・26・40 | 打・マシン・TRティ |
| 57・36 | 8・31・37 | TRティ・打・マシン |
| 43・71 | 51・53・63・119 | マシン・TRティ・打 |
| | 手投げ&マシン | |
| 08 | 5・27・32 | 打・走・守・TR・ティ |
| 02 | 6・10 | ティ・打・走・守・TR |
| 06 | 39・66 | TR・ティ・打・走・守 |
| 03 | 0・62 | 守・TR・ティ・打・走 |
| 07 | 99・140 | 走・守・TR・ティ・打 |
- 14:30 個別練習
- 打撃… メイン 39・63・66・140 01・04
 室内 5・6・10・31・37・51・53
- 捕手… 22・27
- 内野… 0・62
- 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
15・19・20・34・48
- BP
11・13・36・43・57・71
- 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
- アップ前応援ツアー写真撮影

