



2月6日(木)

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
 ランニング・体幹

10:15 走塁練習
 11:00 キャッチボール
 11:10 シートノック
 ※守備位置はコーチ指示
 11:30 ランチ
 ランチ打撃… 5・8・10・31 02・05
 ※食事後走塁・守備

12:15 総合練習(手投げ&マシン)

03	0・6・26・40	打・走・守・TR・ティ
08	62・63・140	ティ・打・走・守・TR
06	32・51・66	TR・ティ・打・走・守
01	39・99・119	守・TR・ティ・打・走
07	22・27・37・53	走・守・TR・ティ・打

13:45 個別練習
 打撃… メイン 0・6・37・53 04・?
 室内 39・51・62・119・140
 捕手… 22・27
 内野… 5・10・66
 外野… 31・63
 ウェイト… 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・20・19・34・36・48
 57・61・70・71・116

サードスロー
 11

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~

●キャンプキャップ着用

