



2月1日(土)

- 8:00 先便ホテル出発
- 8:40 本隊便ホテル出発
- 9:20 歓迎セレモニー
- 10:00 W-UP
体幹
- 11:00 キャッチボール
- 11:30 総合練習(手投げ&マシン)
- | | | | |
|----------------------------------|---|-----------------|------------|
| 01
04
02
03
06
08 | } | 5・6・26・40・31・32 | 打・Run・守・ティ |
| | | 10・51・62・63・140 | ティ・打・Run・守 |
| | | 0・8・39・66・119 | 守・ティ・打・Run |
| | | 22・27・37・53・99 | Run・守・ティ・打 |
- 13:00 ランチ
- 13:45 個別練習
- | | | |
|-------|----------------|-------|
| 打撃… | 0・51・62・119 | 05・07 |
| | 6・39・140 | |
| 捕手… | 22・27・37・53 | |
| 内野… | 5・10・66 | |
| 外野… | 31・63 | |
| ウエイト… | 8・32・99(26・40) | |

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

守備

ピッチング

11・12・15・19・20・36

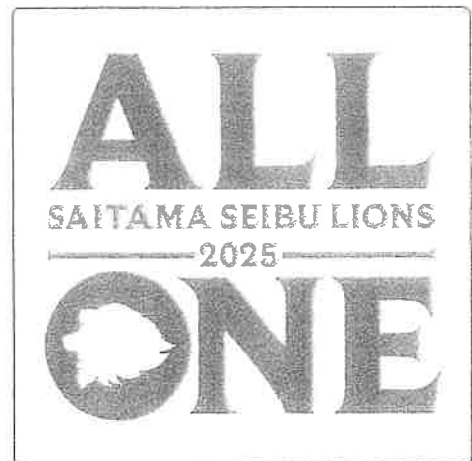
43・57・70・71・136

ランニング

ランチ

個別練習…コーチ指示

ウエイトトレーニング



~Information~

- キャンプキャップ着用

