



2月4日(火)

- 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  
アジリティー
  - 10:15 ベースランニング
  - 10:30 キャッチボール
  - 10:40 投内連携  
11・19・20・34・43・71・136
  - 11:10 シートノック  
※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… 0・27・62・63 03・07  
※食事後走塁・守備
  - 13:00 総合練習(手投げ&マシン)
- |    |             |             |
|----|-------------|-------------|
| 06 | 6・26・40・119 | 打・走・守・TR・ティ |
| 02 | 5・8・32・39   | ティ・打・走・守・TR |
| 01 | 31・51・99    | TR・ティ・打・走・守 |
| 04 | 10・66・140   | 守・TR・ティ・打・走 |
| 05 | 22・37・53    | 走・守・TR・ティ・打 |
- 14:30 個別練習
  - 打撃… メイン 10・32・37・99 08・?
  - 室内 0・5・8・31・51・66・119・140
  - 捕手… 22・53
  - 内野… 6・39
  - 外野…
  - ウエイト…27・62・63

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  
11・16・36・42・56  
57・71・136
- 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

