

□2018年3月1日(木)宮崎・春季キャンプ 2軍練習スケジュール／清武第二野球場

W-up)9:30 **【ユニフォーム／ホーム用】**



TIME	野手												投手										TIME								
	A			B				C				D			A			B				C			D	E					
	後杉	小佐	宮T	鈴園	岡坂	西山	稲比							山山	吉青	本佐	戸神	榑	岸東	塚海	山赤	比佐	藤								
	張		岡	木		崎屋								福福	颯山	凌東	藤		田明	原田	田田	間嘉	達								
	藤本	島野	崎田	昂部	崎本	村勝	富根							0	63	66	65	128	46	67	125	126	124	18	26	28	47	57	60	35	15
9:30	W-up(メイン)												W-up(メイン)										W-up	9:30							
10:10	CB												CB(メイン)					CB(サブ)					8:50								
10:25	投内総合												投内総合(メイン)					投内連係(サブ)					↓		試合準備						
10:50	走塁(スチール)												スチール練習			ピッチング				コンディショニング			Bs-L 12:30 SOKKEN			トレーナー指示					
11:25	打撃			TEE				守備				走塁			ピッチング			コンディショニング				ランニング									
	走塁			打撃				TEE				守備			コンディショニング			ランニング													
	守備			走塁				打撃				TEE			ランニング			↓													
	TEE			守備				走塁				打撃			ランニング			↓													
12:45	コンディショニング												ランチ																		
13:30	手締め												手締め																		
	ランチ																														