

□2023年11月 8日 ( 水 ) 高知・秋季キャンプ 投手練習スケジュール／東部球場  
 W-up) 11:00【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	投手													山	◇PFP	
	曾	村	齋	本	日	漆	椋	富	佐	中	川	才	入			
	谷	西	藤	田	高	原	木	山	藤	田	瀬	木	山	下		
	17	22	26	46	47	65	127	128	001	003	011	031	032	12		
11:00	W-up													ト レ ー ナ ー 指 示	◇PFP <u>【サブ1】</u>	
11:45	CB【サブ】															65・17・22 26・128 127・46
12:00	◇PFP【サブ1】						PFP【サブ2】								<u>【サブ2】</u>	
	65・17・22・26・128・127・46						001・011・003・031・032・47						001・011 003・031 032・47			
12:15	ピッチング															
	65・22・001・003・031・011															
	コンディショニング ランニング【シャトルラン】															
	ランチ															
	課題															
	WT															
	ジョグ ストレッチ															

□2023年11月8日(水) 高知・秋季キャンプ 野手練習スケジュール／東部球場  
 W-up) 11:00【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	野手												
	A			B				C			D		
	宜	渡	茶	内	大	来	平	村	上	池	太	山	
			元				野						
	保	部	野	藤	里	田	大	上	野	田	田	中	
	53	0	27	61	25	64	38	68	034	124	39	31	020
11:00	W-up												
11:20	ランニングドリル ベースランニング												
11:50	守備ドリルB (スローイング)												
12:00	CB ワンバンスロー クイック (10球×2) ラウンドウンスロー 4人一組中継プレー												
	守備練習												
12:40	コンディショニング												
13:00	ランチ												
13:45	打撃			TEE				走塁					
	走塁			打撃				TEE					
	TEE			走塁				打撃					
14:45	個別 (課題練習)												
	打撃			守備【内】				守備【外】					
	53 61 68			64 124				0 27 38					
	ジョグ ストレッチ												

◇PFP

【メイン】

【サブ】

ト  
レ  
ー  
ナ  
ー  
指  
示