

□2023年11月 9日 (木) 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														ト レ ー ナ ー 指 示
	曾	村	齋	本	日	漆	椋	富	佐	中	川	才	入	山	
	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														◇PFP <u>【サブ1】</u> 65 17 22 128 127 46
	ランニングドリル														
11:45	CB【サブ】														
12:00	◇PFP【サブ1】							PFP【サブ2】							◇PFP <u>【サブ2】</u> 001 011 003 031 032 47 26
	65・17・22・128・127・46							001・011・003・031・032・47・26							
12:15	ピッチング														
	22・17・001・003・032・26・47														
	コンディショニング ランニング														
	ランチ														
	SP														
	46 17 26 47 127 001 003 011 031 032														
	課題														
	WT														
	ジョグ ストレッチ														

□2023年11月9日（木）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												
12:00	CB ワンバンスロー クイック（10球×2） ランドウンスロー 4人一組中継プレー												
12:20	守備ドリルA（捕球）												
12:30	守備練習												
13:00	ランチ												
13:50	打撃			TEE				走塁					
	走塁			打撃				TEE					
	TEE			走塁				打撃					
14:10	<u>SP</u>												
	ジョグ ストレッチ												

◇PFP

【メイン】

【サブ】

トレーナー指示