

□2023年11月 11日（土）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／ビジター用】



TIME	投手																			ト レ ー ナ ー 指 示
	宮 城	曾 谷	村 西	齋 藤	本 田	日 高	小 田	山 崎	漆 原	東	宇 田	椋 木	富 山	佐 藤	中 田	川 瀬	才 木	入 山	山 下	
	13	17	22	26	46	47	56	63	65	95	96	127	128	001	003	011	031	032	12	
11:00	W-up																			◇PFP <u>【サブ1】</u>  65 17 22 128 127 46          <u>【サブ2】</u>  001 011 003 031 032 47 26
	ランニングドリル																			
11:45	CB【サブ】																			
12:00	◇PFP【サブ1】									PFP【サブ2】										
	65・17・22・128・127・46									001・011・003・031・032・47・26										
12:15	ピッチング																			
	22・17・011・031・032・26・47																			
	コンディショニング ランニング																			
	ランチ																			
	課題																			
	WT																			
	ジョグ ストレッチ																			

□2023年11月11日（土）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／ビジター用】

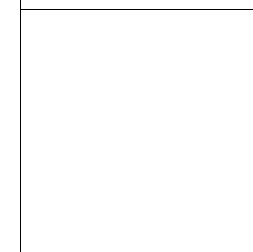
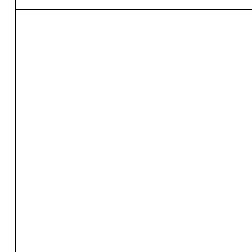


TIME	野手													
	A				B				C					
	廣	宜	渡	茶	内	大	来	平	村	上		池	太	山
								野				元		
	岡	保	部	野	藤	里	田	大	上	野		田	田	中
	30	53	0	61	25	64	38	68	034	124	27	39	31	020
11:00	W-up													
11:20	ランニングドリル ベースランニング													
12:00	守備ドリルB (スローイング)													
12:10	CB ワンバンスロー クイック (10球×2) ランダウンスロー 4人一組中継プレー													
12:30	守備練習													
12:50	ランチ													
13:40	打撃				TEE				走塁					
	走塁				打撃				TEE					
	TEE				走塁				打撃					
14:40	個別 (課題練習)													
	打撃				守備【内】				守備【外】					
	30 64 38				53 124				27 61 68					
	ジョグ ストレッチ													

◇PFP

【メイン】

【サブ】



ト  
レ  
ー  
ナ  
ー  
指  
示