

□2023年11月 12日（日）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																		◇PFP 【サブ1】			
		宮	曾	村	齋	本	日	小	山	漆		宇	椋	富	佐	中	川	才	入		山		
		城	谷	西	藤	田	高	田	嶋	原		東	田	川	木	山	藤	田	瀬	木	山	下	ト レ ー ナ ー 指 示
		13	17	22	26	46	47	56	63	65	95	96	127	128	001	003	011	031	032	032	12	65 17 22 128 127 46	
11:00		W-up																					
		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																					
		65・127・001・003・011・031																					
		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																					
																				【サブ2】 001 011 003 031 032 47 26			

□2023年11月12日（日）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】

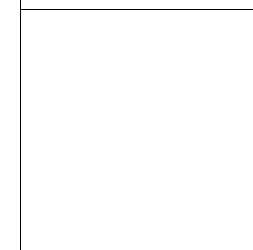
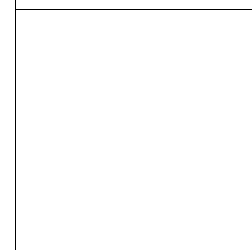


TIME	野手													
	A				B				C					
	廣	宜	渡	茶	内	大	来	平	村	上		池	太	山
								野				元		
	岡	保	部	野	藤	里	田	大	上	野		田	田	中
	30	53	0	61	25	64	38	68	034	124	27	39	31	020
11:00	W-up													
11:20	ランニングドリル ベースランニング													
12:00	CB ワンバンスロー クイック（10球×2） ラウンドアッパースロー 4人一組中継プレー													
12:20	守備ドリルA（捕球）		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

◇PFP

【メイン】

【サブ】



ト
レ
ー
ナ
ー
指
示