

□2023年11月 13日（月）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		
	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	
	13	17	22	26	46	47	56	63	65	95	96	127	128	001	003	011	031	032	12			
11:00	W-up																			ト レ ー ナ ー 指 示		
	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																					
	17・22・47・128・001・003・032																					
	SP																					
	<u>17・26・46・47・127・001・003・011・031・032</u>																					
	ランチ																					
	課題																					
	WT																					
	ジョグ ストレッチ																					

【サブ1】

65 17 22
128 127 46

【サブ2】

001 011
003 031
032 47 26

□2023年11月13日（月）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】

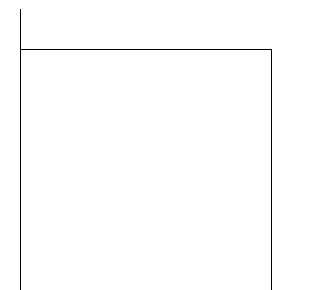
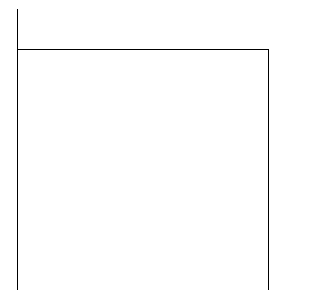


TIME	野手													
	A				B				C					
	廣	宜	渡	茶	内	大	来	平	村	上		池	太	山
								野				元		
	岡	保	部	野	藤	里	田	大	上	野		田	田	中
	30	53	0	61	25	64	38	68	034	124	27	39	31	020
11:00	W-up													
11:20	ランニングドリル ベースランニング													
12:00	守備ドリルB（スローイング）													
12:10	CB ワンバンスロー クイック（10球×2） ラウンドスロー 4人一組中継プレー		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

◇PFP

【メイン】

【サブ】



ト
レ
ー
ナ
ー
指
示