

□2023年11月 15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												◇PFP
	曾	村	齋	本	日	棕	佐	中	川	才	入	山	
	谷	西	藤	田	高	木	藤	田	瀬	木	山	下	
	17	22	26	46	47	127	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】						
12:15	17・22・26・127・46						47・001・011・003・031・032						
	ピッチング												
	17・22・47・011・031・032												
	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1】

17・22
26・127・46

【サブ2】

001・011
003・031
032・47

□2023年11月15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						
11:00	廣	宜	渡	茶	内	大	来	平	村	上	池	元	紅	太	山
	岡	保	部	野	藤	里	田	大	上	野	田	林	田	中	
	30	53	0	61	25	64	38	68	034	124	27	39	24	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				コー チ 指 示	ト レ ー ナ ー 指 示	
	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】						
	0 25 38 53 64				124				27 30 61 68						
	ジョグ ストレッチ														

◇PFP

【メイン】

【サブ】