

□2023年11月 16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											
	山	入	才	川	中	佐	棕	日	本	齋	村	曾
	山下	山	木	瀬	田	藤	木	高	田	藤	西	谷
	12	032	031	011	003	001	127	47	46	26	22	17
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】					
12:15	17・22・26・127・46						47・001・011・003・031・032					
	ピッチング											
	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											

◇PFP

【サブ1】

17・22

26・127・46

【サブ2】

001・011

003・031

032・47

ト
レ
ー
ナ
ー
指
示

□2023年11月16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						
	廣	宜	渡	茶	内	大	来	平	村	上		池	紅	太	山
								野				元			
	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	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														
13:00	コンディショニング														
13:20	ランチ														
14:10	打撃				TEE				走塁						
	走塁				打撃				TEE						
	TEE				走塁				打撃						
15:10	個別（課題練習）														
	打撃				守備【内】				守備【外】						
	27 39 61 68 124				53 64				0 38						
	ジョグ ストレッチ														

◇PFP

[メイン]	[サブ]

コーチ指示
トレーナー指示