

□2023年11月 17日（金）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												<u>【サブ1】</u> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 17・22 26・127・46 </div>
	ランニングドリル												
11:45	CB【サブ】室内の場合ポイントシューズ着用												
12:00	PFP【サブ1】室内の場合ポイントシューズ着用						PFP【サブ2】室内の場合ポイントシューズ着用						ト レ ー ナ ー 指 示
	17・22・26・127・46						47・001・011・003・031・032						
	ピッチング												
	17・22・47・127・001・003・032・台湾18												
	コンディショニング ランニング												
	SP												
	<u>17・26・46・47・001・003・011・031・032・127</u>												
	ランチ												
	課題												
	WT												
	ジョグ ストレッチ												<u>【サブ2】</u> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 001・011 003・031 032・47 </div>

□2023年11月17日（金）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												コ ー チ 指 示	ト レ ー ナ ー 指 示	
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） ランダウンスロー 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								
	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】