

□2023年11月19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) 10:00【ユニフォーム／ビジター用】



TIME	投手												◇PFP
	山	入	才	川	中	佐	棕	日	本	齋	村	曾	
	山	下	木	瀬	田	藤	木	高	田	藤	西	谷	
	12	032	031	011	003	001	127	47	46	26	22	17	
10:00	W-up												<u>【サブ1】</u> 17・22 26・127・46
	ランニングドリル												
10:45	CB【サブ】												<u>【サブ2】</u> 001・011 003・031 032・47
11:00	PFP【サブ1】						PFP【サブ2】						
	17・22・26・127・46						47・001・011・003・031・032						
11:15	ピッチング												
	22・47・011・031												
	コンディショニング ランニング												
	課題												
	WT												
	ランチ												
	<u>野球教室</u>												

ト
レ
ー
ナ
ー
指
示

□2023年11月19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) 10:00【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	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
10:00	W-up														
10:20	ベースランニング														
10:30															
10:40	打撃				TEE				守備						
	守備				打撃				TEE						
	TEE				守備				打撃						
12:00	個別（課題練習）														
	打撃				守備【内】				守備【外】						
	0 30 53				-				-						
	ランチ														
	野球教室														
	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