

□2023年11月20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) 10:00【ユニフォーム／ビジター用】



TIME	投手											
	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
10:00	W-up											
	ランニングドリル											
10:45	CB【サブ】											
11:00	PFP【サブ1】											
	17・22・26・46・47・001・003・011・031・032・127											
11:15	ピッチング											
	17・001・003・032・127・台湾18											
	コンディショニング ランニング											
	課題											
	手締め											
	ランチ											

◇PFP

【サブ1】

17・22

26・46・47

001・003

011・031

032・127

【サブ2】

ト  
レ  
ー  
ナ  
ー  
指  
示

□2023年11月20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) 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				コ ー チ 指 示					
	守備				打撃				TEE									
	TEE				守備				打撃									
11:40	手締め																	
	ジョグ ストレッチ																	
	ランチ																	
	トレ ー ナ ー 指 示																	