

□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											

ト
レ
ー
ナ
ー
指
示

◇PFP

【サブ1】

17・22

26・46・47

001・003

011・031

032・127

【サブ2】

