

□2024年11月5日（火）高知・秋季キャンプ 投手練習スケジュール／INOUE・東部スポーツパーク野球場
 W-up) 9:30 【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	投手													
9:30	椋	富	佐	川	才	権	山	阿	山	村	本	鈴	陳	
													睦	
	木	山	藤	瀬	木	田	岡	部	崎	西	田	木	衡	
	15	28	93	94	95	98	19	20	21	22	46	66	017	
9:30	W-up													
10:00	CB <サブ>													
10:20	牽制							内野ゴロスロー						
10:40	ピッチング (50球 出力70%)							コンディショニング						
	コンディショニング							ランチ						
	ランチ							課題練習						
	課題練習							↓						
	※93 95 98 フィールディング													
	ジョグ ストレッチ													

<メイン>

<サブ>

