

□2025年11月9日（日）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									◇PFP								
	阿	山	富	入	林	山	寺	片	横	佐	川	王	陳	伍				
					暉					山		奕	冠	立				
	部	崎	山	山	盛	下	西	山	楓	藤	瀬	凱	穎	辰				
	20	21	28	68		11	13	49	52	93	94							
9:30	W-up <室内>										<メイン>							
	CB 10分 <室内>																	
	CB後 クイック 1st牽制 2nd牽制 3rd牽制																	
	ピッチング(50球 70%) 【20 21 28 68 林】				クイック・牽制 <室内> 【11 13 49 52 93 94 王 陳 伍】						<サブ>							
	コンディショニング ランニング <室内>																	
	ランチ																	
	ハンドリング サーキット <ブルペン>																	
	課題練習 個別 WT																	
	ジョグ ストレッチ																	
	野球教室																	

□2025年11月9日（日）高知・秋季キャンプ 野手練習スケジュール



INOUE・東部スポーツパーク野球場



W-up) 11:00 【ユニフォーム／ホーム用】 ※4 32 62 はW-up 9:30