

W-up) 10:00 【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	投手																														◇PFP									
	A (11人)											B (14人)											C (13人)								【F1】	【F2】								
	平	山	阿	九	田	岩	マ	山	ベ	博	シ	山	寺	椋	山	吉	富	東	片	横	入	佐	川	高	権	藤	古	森	佐	高	山	マ	渡	陳	寿	宮	芦			
							チ		ル		エ									山		藤									シ			睦		乾				
							ヤ		ド		リ																				ユ									
	野	岡	部	里	嶋	寄	ド	田	モ	志	丨	下	西	木	崎	田	山	松	山	楓	山	一	瀬	島	田	川	島	陽	龍	谷	口	丨	遼	衡	賀	國	田			
	16	19	20	22	29	40	42	57	59	66	69	11	13	15	21	23	28	48	49	52	68	93	94	96	98	31	35	36	41	43	47	002	004	017	041	043	044	056		
10:00	W-up <サブ>																																							
	エクササイズ																																							
10:30	CB <サブ>																																							
	Live BP 準備 【16 40 57 59 15】		10:55		PFP総合		【22 29 42 69 13 23 35】 <F1> 【20 21 28 48 68 98 044】 <F2>										PFP <F3 F4>																							
11:30	Live BP<F1> 【16 40 57 59 15】				ピッチング 【20 19 52 28 21 11 94 48 35 044 041】										コンディショニング																									
	5球×4人				コンディショニング										ランニング																									
	コンディショニング ランニング				ランニング										↓																									
	ランチ																																							
	個別 WT 個別 ※コーチ指示 【13 23 49 68 93 96 98 43 47 002 017 043】 【11 15 21 28 48 52 94 35 041 044 056】																																							
15:00	手締め																																							
	ジョグ ストレッチ																																							
	◇PFP																																							
	【F1】																																							
	【F2】																																							
	【F3】																																							
	【F5】																																							
	【F4】																																							



《SOKKEN 野手 練習スケジュール》

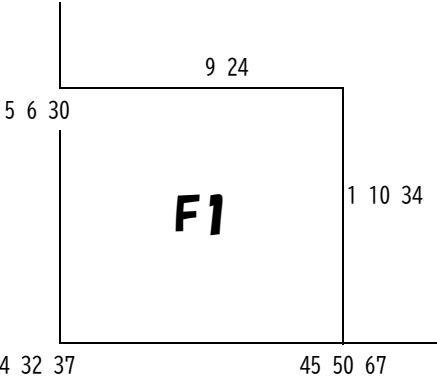
W-up) 10:00【ユニフォーム／ホーム用】

早出打撃 → 6 24 45 99 5 126



TIME	SOKKEN 野手																					
	紅	シ	杉	西	香	森	福	石	中	大	廣	西	渡	杉	平	山	太	野	横	麦	来	
	宗					山																
	I モ																					
	林	ア	本	野	月	友	永	川	川	城	岡	川	部	澤	沼	中	田	口	聖	谷	田	
	6	24	45	99	5	126	4	32	37	67	10	30	7	0	33	61	50	1	9	34	8	38
10:00	W-up																					
	コンディショニング																					
10:40	CB ボール回し																					
10:55	◇PFP総合 【外野手→ランナー】																					
11:30	Live BP <F1>					守備練習										A室内打撃						
						【1 8 34 0 50 33 38 9 61】 <サブ>										【7 10 30 67】						
12:20	ランチ ランチ特打【5 6 45 99 24】 清田 岩橋																					
13:20	ローテーション <F1>										渡邊 辻 漆戸 太田					A室内打撃						
	【4 7 10 30 37 67】															【8 34 0 50 33 126 9 61 38 1 32】						
15:00	手締め <F1>																					
	個別																					
	打撃					捕					内					外						
	ー					コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示						
	ジョグ ストレッチ																					

◇PFP総合





《清武第二野手 練習スケジュール》

W-up)10:00

【ユニフォーム／ホーム用】



※ 25…早出特守(9:30開始[サブ])

TIME	清武第二 野手	TIME	PFP
	野 村 田 内 中 河 今 清 遠 宜 池 窪 三 寺 堀 元		
	上 上 島 藤 西 野 坂 水 藤 保 田 田 方 本 60 62 034 055 25 003 045 051 052 124 153 39 58 001 054 127		
10:00	W-up[F2]		
	コンディショニング[F2]		
10:40	CB ボール回し フライボール		
10:55	PFP[F2]		
11:15	内外連携 内外別守備		
11:50	ランチ		
12:50	ローテーション		
	個別		
	特打 捕手 内野手 外野手		
	001 127 051 052 コーチ指示 コーチ指示 39 58 054 124		
	手締め(15:00[F1])		

内・外連携

