

□2023年2月1日(水)宮崎・春季キャンプ 投手練習スケジュール

宮崎市清武総合運動公園 《SOKKENスタジアム・第2野球場》

W-up)9:45【ユニフォーム/ ホーム用】 ※キャンプCAP着用



TIME	投手		TIME	◇PFP
	A	B		
	山宮平山山近村田比阿本横小山山漆 宇山曾齋鈴 日黒吉小佐中川辻西入竹椋富才			
	崎 野	木 崎 東田 前 田		
	福城佳本岡藤西嶋嘉部田山田田颯原 川下谷藤木 高木凌野藤田瀬垣濱山安木山木			
	11 13 16 18 19 20 22 29 35 45 46 52 56 57 63 65 95 96	12 17 26 30 43 47 54 66 130 001 003 011 012 030 032		
9:45	W-up 《F1》	W-up 《F2》	9:45	
	ランニング 《F3》			
10:25	CB 《F3》			
10:45	◇PFP 牽制 《各フィールド》			
11:05	ピッチング 35 57 30 54 130 66 22 43 001 003 011 012			
	コンディショニング			
	ランチ			
	守備			
13:40	課題			
	WT			
	ジョグ ストレッチ			
				トレーナー指示
				【F1】
				【F2】
				【F3】
				【F4】
				12 46 52 54 56 63 65 95 96
				22 30 43 66 130 001 003 011 012
				【F5】
				【F6】
				11 13 18 19 21 29 45 127 128
				16 20 35 57 17 26 47 030 032