

□2023年2月3日(金)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】

TIME	投手		TIME
	A	B	
	山宮平山山近村田比阿本横小山山漆 宇崎野	山曾齋鈴 日黒吉小佐中川辻西入竹椋富才	
	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》		
10:30	CB 《F3》 (15分)		
10:45	◇PFP《F3》 22 30 43 46 56 63 130 001 003 011	Aグループ A室内集合 Bグループ B室内集合	トレーナー指示
11:05	ピッチング 30 130 22 56 63 46 43 001 003 011 ※ピッチング終了後、A室内集合		
	コンディショニング		
	ジョグ ストレッチ		
12:40	ランチ		
	終了		