

□2023年2月4日(土)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 | ◇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 | | 【A室内】 | |
| | 崎野 | 木崎東田 前田 | | 22 43 46 63 130 001 003 011 012 | |
| | 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 | | | |
| | 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 | | |
| 10:20 | CB 《F3》 (20分) | | | | |
| 10:40 | ◇PFP 《各フィールド》 | | | 【F3】 | 【F4】 |
| 11:05 | ピッチング 35 57 20 52 45 54 29 66 26 47 12 | | ト レ ー ナ ー 指 示 | 12 30 52 54 56 65 66 95 96 | 11 13 18 19 21 29 45 127 128 |
| | コンディショニング ランニング | | | | |
| | ランチ | | | | |
| | 守備 | | | | |
| 13:45 | 個別 | | | 【F5】 | 【F6】 |
| | ジョグ ストレッチ | | | 16 17 20 26 35 47 57 030 032 | |