

□2023年2月5日(日)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ワ山漆 宇 崎 野 木 ス 崎 東田 福城佳本岡藤西嶋嘉部田山田田ク颯原 川	山曾齋鈴 日黒吉小佐中川辻西入竹椋富才 前 田 下谷藤木 高木凌野藤田瀬垣濱山安木山木	
9:45	W-up 《F1》	W-up 《F2》	9:45
10:20	CB 《F3》		
10:40	◇PFP 牽制 《各フィールド》		
11:05	ピッチング 11 130 65 18 63 96 56 46 95 13 43 001 003 011 17 032 030		
	コンディショニング ランニング		
	ランチ		
	守備	SP ランチ後、集まり次第開始! 《A室内》 22 46 52 56 12 43 66 130 001 003 011 012 127 128	
13:40	個別		
	WT		
	ジョグ ストレッチ		

◇PFP

【A室内】

12 22 43
46 52 63
65 66 95
001 003 011

【F3】

13 30 45
54 56 96
130 012

【F4】

11 18 19
21 29 57
127 128

【F5】

16 17 20
26 35 47
58 030 032

【F6】

トレーナー指示