

□2023年2月8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/ビジター用】



TIME	投手		TIME	◇PFP	
	A	B			
	山宮平山山近村田比阿本横小山ワ山漆 宇山曾齋鈴 日黒吉小佐中川辻西入竹椋富才			【E1】	【E2】
	崎 野	木 ス 崎 東 田 前 田		22 46 56 63 66	12 130 001 003 011
	福城佳本岡藤西嶋嘉部田山田田ク颯原 川	下谷藤木 高木凌野藤田瀬垣濱山安木山木			
9:45	11 13 16 18 19 20 22 29 35 45 46 52 56 57 58 63 65 95 96	12 17 26 30 43 47 54 66 130 001 003 011 012 030 032 21 127 128 031	9:45		
	W-up 《F1》				
	W-up 《F2》				
	CB 《F3》				
10:30	Live BP 準備 《F1》 18 13 96 95	Live BP 準備 《F2》 65 52 43		【E3】	【E4】
		◇PFP 《各フィールド》			
11:00	Live BP 《F1》 18 13 96 (15球×2) 95 001 (各8分)	Live BP 《F2》 各8分 65 52 43 003 011		20 30 45 54 57	17 21 26 47 58 127 128 030 032
		ピッチング 11 54 29 56 66 46 63 12 012 17 032 030 26 47			
12:00	コンディショニング				
	ランニング				
	ランチ				
13:40	個別			【A室内】	
	WT			11 16 19 29 35 012	
	ジョグ ストレッチ				

トレーナー指示