

□2023年2月10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》

※雨用※



W-up)9:45【ユニフォーム／ホーム用】

TIME	投手																																				TIME
	A																		B																		
	山崎	宮野	平野	山本	山岡	近藤	村田	田比	コッ	阿部	本田	横山	小田	山田	ワダ	山崎	漆原	宇東	山田	曾根	齋藤	鈴木	日黒	吉田	小野	佐藤	中野	川瀬	辻垣	西濱	入山	竹安	椋木	富山	才木		
9:45	W-up 《A室内》																		W-up 《B室内》																		9:45
10:45	CB 《A室内》 ※Aグループ																		CB 《B室内》 ※Bグループ + 95																		
	PFP 《A室内》 20 45 52 57 65 96						PFP 《B室内》 30 43 54 95 001 012						ピッチング 35 16 57 20 45 65 22 95 13 003 011																								
	コンディショニング ランニング																																				
	個別																																				
	WT																																				
	ジョグ ストレッチ																																				
12:00	ランチ																																				

トレーナー指示