



□2023年2月10日(金)宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム

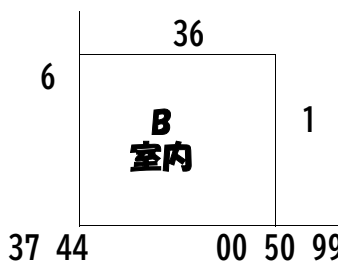
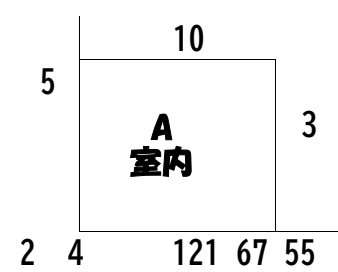
※雨AM※

《野手 練習スケジュール》

W-up)9:45【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	AM 野手														TIME	◇ PFP		
	A			B			C			D								
	石	西	大	安	セ	小	山	中	福	若	石	頓	シ	T				
		宗		達	デー	田		川		森			ユ	岡				
	岡	野	城	達	ニ	本	足	圭	田	月	川	宮	ウ	田				
	00	5	6	3	121	50	36	67	1	2	4	37	イン	55				
9:45	W-up 《A室内》														9:45			
	CB																	
10:45	◇ PFP 《各室内》														10:45			
11:00	打撃			TEE			守備			コーチ指示			コー	チ	指	示	11:00	
11:15	守備			打撃			TEE										11:15	
	TEE			守備			打撃										12:00	
12:00				↓						打撃							12:00	
	ランチ																	
	個別																	
	ジョグ・ストレッチ																	





□2023年2月10日(金)宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム

※雨PM※

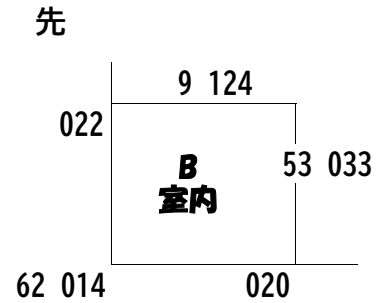
《野手 練習スケジュール》

W-up) 12:30 【ユニフォーム／ホーム用】

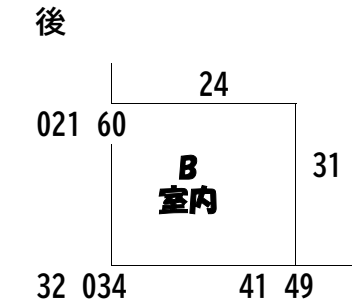


TIME	PM 野手												TIME				
	A			B			C			D				E			F
	池 佐	紅 太	佐 渡	福 村	園 杉	上 渡	平 山	野 宜	来	中	大 茶						
	元 野		野				野			川 釣							
	田 如	林 田	皓 邊	永 上	部 澤	野 部	大 中	口 保	田	拓 里	野						
	27 39 60	24 31 41 49	32 034 021 33	124 0 004 020	9 53 38	62 014 022 033											
12:30	W-up コンディショニング《A室内》												12:30				
13:00	ワンバンスタート												13:00				
13:15	<input type="checkbox"/> 守備フォーメーション《B室内》												13:15				
13:30													打撃	TEE	守備	13:30	
													守備	打撃	TEE		
14:10	TEE	守備	打撃	<input type="checkbox"/> 守備フォーメーション《B室内》									14:10				
	<input type="checkbox"/> 守備フォーメーション《B室内》												打撃	TEE	守備		
													守備	打撃	TEE		
14:50	<input type="checkbox"/> 守備フォーメーション《B室内》			TEE	守備	打撃	<input type="checkbox"/> 守備フォーメーション《B室内》						14:50				
				個別													
	ジョグ・ストレッチ																

□ 守備フォーメーション



※外野手はランナー



※外野手はランナー