

□2023年2月11日(土祝)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コ阿本横小山ワ山漆 宇山曾齋鈴 日黒吉小佐中川辻西入竹椋富才			【F1】	【F2】
	崎野	木 崎 東田			
	福城佳本岡藤西嶋嘉ン部田山田田ク颯原 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 42 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	9:45	20 45 52 57 63 65 95 96	12 30 43 46 001 003 011 012
	W-up 《F1》				
	CB 《F1》	CB 《F2》			
	20 45 52 57 63 65 95 96	12 30 43 46 001 003 011 012			
10:45	◇ PFP			【F3】	【F4】
11:00	☆ 総合守備 《F1・F2》				
	◇ PFP 《各フィールド》				
11:40	Live BP 準備 22 54 (6分)	ピッチング			
	Live BP 《F1》 56 130 66 (8分)	58 30 19 52 63 96 43 001 012 17 030 032		11 19 22 29 54 56 66 130	13 16 17 18 35 030 032
	コンディショニング ランニング				
	ランチ				
	守備				
13:35	個別			【F5】	
	WT				
	ジョグ ストレッチ			21 26 42 47 58 127 128	

トレーナー指示