

□2023年2月15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コ阿本横小山ワ山漆 宇山曾齋鈴 日黒吉小佐川辻西入竹椋富中才			【F1】
	崎 野	木 ス パ ッ		
	福城佳本岡藤西嶋嘉ン部田山田田ク颯原 川下谷藤木 高木凌野藤瀬垣濱山安木山田木	前 田		【F2】
	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 66 130 001 011 012 030 032	9:45	19 29 56 63 65 95
	W-up 《F1》	W-up 《F2》		12 43 66 130 001 011 012
	CB 《F1》 19 29 56 63 65 95	CB 《F2》 12 43 66 130 001 011 012		
		CB 《F3》 ※左記以外		
10:40	Live BP 準備 Live BP 11:00 《F2》	10:40		【F3】
11:00		◇PFP 《各フィールド》		
	57 30 46 (各8分)	ピッチング 35 16 58 20 11 45 29 52 63 12 001		【F4】
	コンディショニング ランニング			11 16 18 20 35 42 45 58
	ランチ			13 17 22 52 54 96 030 032
	守備			
	個別			
	WT			
	ジョグ ストレッチ			【F5】
				21 26 47 127 128 031

トレーナー指示