□2023年2月16日(木)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
	A																					B													
	山崎福	宮城	平野佳	山本	山岡	近藤	村西	田嶋	比嘉	コントン	阿部	本田	横山	小木田	山田	ワゲスパック	山崎颯	漆原	宇田川東		山下	曽谷	齋藤	鈴木	前	日高	黒木	吉田凌	小野	佐藤	川瀬	辻垣	西濱	入山	竹安	椋木	富山	中田	才木	
	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	21	127	128	003	031	
9:45	W-up《F1》																				W-up《F2》														トレーナー指示					9:45
	CB《F3》																																							
	ピッチング 42 56 65 63									◇PFP《各フィールド》																															
	↓									ピッチング 95 130 43 011 012 17 030 032 26 47																															
	コンディショニング　ランニング																																							
	ランチ																																							
	守備									*SP* **52 56 12 43 130 66 001 011 012 127 128 17 030 032**																															
	個別																																							
	WT																																							
	ジョグ　ストレッチ																																							

◇PFP

【F1】

【F2】

【F3】

11 13 18
22 43 54
95 96 001

【F4】

12 17 30
46 66 011
012 030 032

【F5】

16 21
26 35 47
127 128 031

19 20
29 45 52
57 58 130