

□2023年2月19日(日)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		
	山平山近村田比コ阿本横小山ワ山漆 崎野 ツ 木 ス崎 東 ト 福佳岡藤西嶋嘉ン部田山田田ク颯原	山曾齋鈴 日黒吉小佐川辻西入竹椋富中才 前 田 下谷藤木 高木凌野藤瀬垣濱山安木山田木		<b>【F1】</b>  <b>【F2】</b>  16 19 29 35 42 45 63 130
9:45	W-up 《全員F3》		9:45	
	【16 19 29 35 42 45 63 130】CB《F2》 ※左記以外 CB《F3》			
10:30	◇PFP《各フィールド》	ゲーム準備		<b>【F3】</b>  <b>【F4】</b>
		B-JR西日本 12:30《F1》		
10:45	ピッチング 19 12	2 2 1 2 2		11 12 17 20 54 58 012 030 032
	コンディショニング ランニング	22 30 57 011 56		21 26 43 47 001 127 128
	ランチ	(46 52 66)		
	守備	↓		
	個別			<b>【F5】</b>
	WT			
	ジョグ ストレッチ			

トレーナー指示