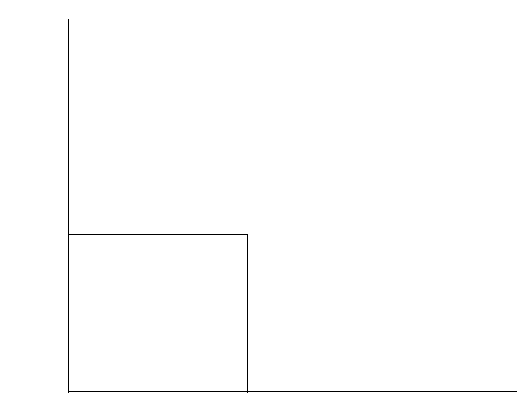
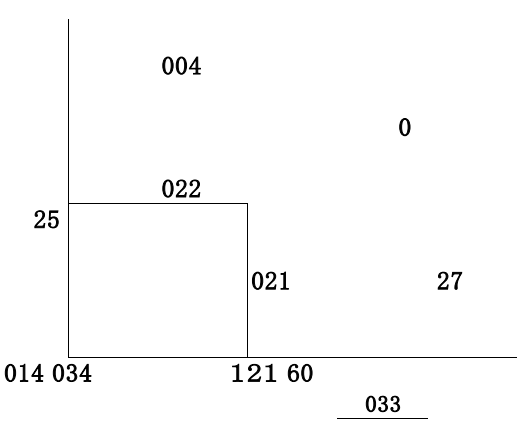
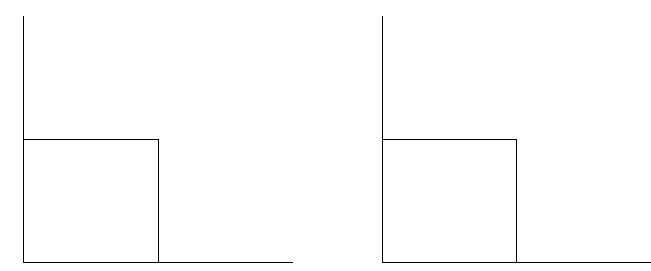


W-up)9:30【ユニフォーム/ホーム用】



TIME		TIME
	村内セ上園大渡 佐平茶 福中野宜杉来池山 釣 デ 元野野 川 ニ 上藤ヨ野部里部 如大野永拓口保澤田田中 014 034 25 121 124 021 022 0 27 60 004 033 32 62 9 53 33 38 39 020	
9:30	W-up	9:30
	ローテーション	
	F1	A室内
10:35	ランチ	
11:40	セカンドアップ	
11:55	シートノック	
12:30	VSJR西日本	
	個別	
	ジョグ・ストレッチ	





□2023年2月19日(日)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

《清武第二野手 練習スケジュール》

W-up)9:45【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	清武第二 W-up 野手															TIME	◇ PFP				
	A			B			C														
	太野	佐野	渡邊	大野	紅宗	中川	若森	石川	頓川	石岡	安達	西野	シユウインデル	山足	福田	小田	杉本				
	31	41	49	6	10	24	67	2	4	37	44	00	3	5	23	36	1	50	99		
9:45	W-up 《F2》															9:45	<p>※外野手はランナー</p>				
10:10	CB ワンバンスロー 3人連係スロー 3人1組ランダウン 《F2》																				
	塁間スロー 《F2》																				
10:30	◇ PFP 《F2》																				
10:45	○ ケースノック																				
11:00	☆ 守備フォーメーション《B室内》																				
11:40	ランチ						ランチ特打 ① 3 5 1 99 ② 00 23 36 50														
12:30	打撃	TEE	守備	ランチ																	
	守備	打撃	TEE	コーチ指示																	
13:15	TEE	守備	打撃																		
	個別																				
	ジョグ ストレッチ																				