

□2023年2月20日(月)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 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棕富中才 前 田 下谷藤木 高木凌野藤瀬垣濱山 安木山田木		【F1】 11 46 58 63 65
9:45	11 16 19 20 22 29 35 42 45 46 52 56 57 58 63 65 95	12 17 26 30 43 47 54 66 130 001 011 012 030 032	9:45	【F2】 12 43 52 54 95 001 012
	W-up 《F1》	W-up 《F2》		
	【11 46 58 63 65】CB 《F1》 【12 43 52 54 95 001 012】CB 《F2》	※左記以外 CB 《F3》		
	Live BP 準備 Live BP 11:15 《F1》	◇PFP 《各フィールド》		【F3】
	42 35 19 29 17 032 030 (各8分)	ピッチング 16 20 45 52 130 54 001 012 26 47		【F4】
	コンディショニング ランニング			26 47 56 57 66 130 011
	ランチ			16 20 21 22 30 45 127 128
	守備	<u>SP</u> 【15名】 52 56 12 43 130 17 030 032 001 011 012 127 128 26 47		
	個別			【F5】
	WT			
	ジョグ ストレッチ			
		トレーナー指示		