

□2023年2月22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】※試合メンバーはホーム用！！



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		<b>【F1】</b>  <b>【F2】</b> 19 20 22 29 30 42 45 57
9:45	W-up 《F1》※【19 20 22 29 42 45 57】→ W-up F2		9:45	
	ゲーム準備 B-G 13:00 《F1》	CB 【19 20 22 29 30 42 45 57】《F2》 ※左記以外 CB 《F3》		
	3 2 3 1 54 46 130 66	10:40 ◇PFP 《各フィールド》		<b>【F3】</b>  <b>【F4】</b>
	(52 56)	ピッチング 11:55 Live BP 《F2》 58 63 95 43 001 011 012 5球×6人(30球)		11 16 35 58 63 65 95  12 17 43 001 011 030 032
	↓	コンディショニング ランニング		
		ランチ		
	個別			
	WT			
	ジョグ ストレッチ			<b>【F5】</b>  21 26 47 127 128 031

トレーナー指示