

□2023年2月23日(木祝)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) 試合メンバー9:00 / 試合メンバー以外12:00 【ユニフォーム / ビジター用 ~~は~~ 試合メンバーはホーム用！！



TIME	投手																		TIME																			
	A									B																												
	山崎	平野	山野	近藤	村田	田比	コッ	阿部	本	ニ	横	小	山	ワ	山	漆			山	曾	齋	鈴		日	黒	吉	小	佐	川	辻	西	入	竹	椋	富	中	才	
							ツ			ツ		木		ゲ	ス	崎	東								前				田									
	福	佳	岡	藤	西	嶋	嘉	ン	部	田	ス	山	田	田	ク	颯	原			下	谷	藤	木		高	木	凌	野	藤	瀬	垣	濱	山	安	木	山	田	木
	11	16	19	20	22	29	35	42	45	46	48	52	56	57	58	63	65	95	12	17	26	30	43	47	54	66	130	001	011	012	030	032	21	127	128	003	031	
9:00	W-up 《F1 or A室内》 (B-E 試合メンバー)									W-up 《F2 or B室内》 (B-DeNA 試合メンバー)									ゲームメンバー以外 ホテル出発 10:00									9:00										
	CB 《F3 or A室内》									CB 《F3 or B室内》									ランチ																			
	ゲーム準備									ゲーム準備									12:00 W-up 《A室内》																			
	B-E 12:30 《F1》									B-DeNA 12:30 《F2》									CB 《F3 or A室内》 ピッチング 35 16 20 19 29 42 12 17 030 032																			
	コンディショニング ランニング																																					
	個別																																					
	WT																																					
	ジョグ ストレッチ																																					

トレーナー指示