

□2023年2月26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/ビジター用】



TIME	投手		TIME
	A	B	◇PFP
	山崎 平野 山崎 近野 村崎 田崎 比嘉 コシノ 阿部 本間 ニッポ 横山 小嶋 山崎 ワケゲ スパッ 山崎 漆東	山崎 曾前 齋藤 鈴木 日黒 吉田 小佐 川辻 西入 竹中 才	
	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	
	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	
9:45	W-up 《F1》	W-up 《F2》	9:45
	Live BP 準備	CB 《F1》 22 46 52 56 63 95 《F2》 30 43 54 130 001 011	
	16 (30球) 58 (20~25球) 12 (25球)	左記以外 《F3》	
	Live BP 11:10~	PFP 《各フィールド》	
		ピッチング	
		20 48 57 52 65 63 54 130 43 001 011	
	コンディショニング ランニング		
	ランチ		
	守備		
	個別		
	WT		
	ジョグ ストレッチ		
		トレーナー指示	
			【F1】 22 46 52 56 63 95
			【F2】 30 43 54 130 001 011
			【F3】 11 19 29 57 65 66 012
			【F4】 17 26 42 47 48 030 032
			【F5】 20 21 35 45 127 128 031