

《2019年2月2日(土)宮崎・春季キャンプ 1軍練習スケジュール/清武総合運動公園SOKKENスタジアム》

W-up) 10:00

TIME	野手												B.P	投手												TIME																				
	A				B				C					A			B			C			D																							
	西	安	福	後	山	小	T	武	白	西	大	吉	伏	若	稲	ロ	マ	メ	増	岸	ア	デ	比	成	竹	K	小	山	澤	黒	松	吉	近	東	山	山	荒	富	榊	山						
8:30	WT												W-up(メイン)												10:00																					
10:00	W-up・ベースワーク												CB・ショートスロー(サブ)			CB・ショートスロー(メイン)			CB・ショートスロー(サブ)						10:45																					
10:50	CB・トスBT				6・50				00・56				PFP・牽制(サブ)			PFP・牽制(メイン)			PFP・牽制(サブ)						11:00																					
11:05	投内総合				メイン 2・3・36・55 サブ 4・5・10・56				2 10・36								ピッチング			コンディショニング						11:30																				
11:30	シートノック				3				4 8・34				コンディショニング			体幹			ピッチング			ランニング																								
11:45	5ヶ所ノック(10分×3)				23・37・123				5 55・56				ランニング			ピッチング			ランニング			体幹																								
12:20	コンディショニング												ランチ			ランニング			体幹			ピッチング																								
12:45	ランチ								打撃				コーチ指示			ランチ						13:00																								
13:25	打撃・走塁(メイン)				チーム打撃(室内)								↓			ゴロ捕・守備						14:00																								
	チーム打撃(室内)				打撃・走塁(メイン)				コーチ指示				自己調整			強化																														
14:50	個別練習												個別練習																																	
	特打			特守(内)			特守(外)			特守(捕)			WT・ストレッチ・プール																																	
	4・10			2・3・5・36・55			00			23・37・123																																				
	6・56																																													