

《2019年2月3日(日)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		D		E			A		B		C		D					
	安大西小	白山	武福西吉	T	後伏若飯	ロ	マ	メ				増岸アデ比成	荒富榊山	松山吉近東山	竹K小山澤黒								
		宗		田	岡							ルイ		崎	田								
	達城浦田	崎足	田	田野正田	藤見月田	ロ	ロ	ス				井田スン嘉瀬	西山原颯	葉岡一藤明田	安木林本田木								
	3 10 00 50	2 36 6 56	4 5 34 55	8 23 37 45	9 12 33							17 18 27 32 35	15 28 61 63	11 13 14 20 26 57	21 30 39 43 49 54								
8:30	WT											W-up(メイン)										10:00	
10:00	W-up・コンディショニング											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)									
11:05	CB・トスBT											PFP・牽制(サブ)	PFP・牽制(メイン)	PFP・牽制(サブ)									
11:20	投内総合				メイン 3・4・36・55 サブ 2・5・10・56							ピッチング		コンディショニング									
11:45	内外ノック											コンディショニング		ランニング		ピッチング		体幹					
12:15	ランチ								打撃			ランニング		体幹		ランニング		ピッチング					
13:00	打撃	TEE	守備	走塁								ランチ	ピッチング	体幹	ランニング								
	走塁	打撃	TEE	守備								コーチ指示	ランチ										
	守備	走塁	打撃	TEE								↓	ゴロ捕・守備										
	TEE	守備	走塁	打撃								自己調整	強化										
14:30	練習後、野球教室												個別練習										
	特打	特守(内)	特守(外)	特守(捕)								↓	WT・ストレッチ・プール										
												練習後、野球教室											