

《2019年2月4日(月)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																							
	小	T	後	武	安	大	白	福	西	吉	西	山	伏	若	稲	ロ	マ	メ	増	岸	ア	デ	比	岩	竹	K	小	榎	山	松	山	吉	近	東	山	荒	富	山	澤	成						
										田	宗					レ	ネ		ル	イ																										
	岡															メ	ー	セ	バ	ク				鈴				崎						田												
	田	田	藤	田	達	城	崎	田	浦	正	野	足	見	月	富	ロ	ロ	ス	井	田	ス	ン	嘉	本	安	木	林	原	颯	葉	岡	一	藤	明	田	西	山	本	田	瀬						
	50	55	8	56	3	10	2	4	00	34	5	6	36	23	37	123	9	12	33	17	18	27	32	35	91	21	30	39	61	63	11	13	14	20	26	57	15	28	43	49						
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(メイン)			CB・ショートスロー(サブ)																																		
11:10	CB・トスBT								34・56			6・50			PFP・牽制(メイン)							PFP・牽制(サブ)																								
11:25	投内総合		メイン 2・3・36・55 サブ 4・5・10・56						4			2・5			ピッチング							コンディショニング																								
11:50	シートノック								36			3			00・8			ランニング				ピッチング			体幹			シート準備 ランチ																		
12:00	走塁練習								23・37・123			55・56			ランニング			体幹				ランニング			ピッチング																					
12:20	内外ノック								ランチ													シート 12:40																								
12:40	ランチ												BP 各10分(13:25~)			ランチ																														
13:00	シート打撃(00・6・36) 打撃(9・12・33)												↓			野手ランチ後 39・30・21・61・63 BP後コーチ指示									ゴロ捕・守備																					
13:25	打撃・走塁(メイン)				チーム打撃(室内)				コーチ指示			自己調整			CD班に合流			強化						自己調整																						
	チーム打撃(室内)				打撃・走塁(メイン)				個別練習																																					
14:50	ロングTEE												個別練習																																	
	特打			特守(内)			特守(外)			特守(捕)			WT・ストレッチ・プール			WT・ストレッチ・プール																														
	23・4・36・6			2・3・10・55			00・8			37・123																																				