

□2019年2月9日(土)宮崎・春季キャンプ 2軍練習スケジュール／清武第二野球場

W-up) 10:00

＜早出＞ 捕 130 内一 外 59



TIME	野手					投手										TIME	
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E							
	宮西根杉	太鈴頓廣	岡宜中比	飯山フ	高小	左漆	鈴木神	山齋金青	田吉本塚	海黒							
		木	屋	崎	エリ		木張	崎	田東								
	崎村本本	田昂宮澤	崎保川根	田勝ペ	城島	澤原	優戸	福藤田山	嶋凌田原	田木							
	24 25 59 99	31 40 44 64	52 53 67 129	45 62 130	22 38	60 127	68 122 126	0 48 58 65	29 66 124 125 128	47 54							
10:00	W-up		◆PFP総合			W-up											
10:30	CB		31・52・64 25			CB(メイン)		CB(サブ)									
10:40	塁間スロー		44・129 40・53・67			◆PFP総合(メイン)				PFP(サブ)							
10:45	◆PFP総合(メイン)		45・62 24 130 59・99			コンディショニング											
11:00	★シートノック		★ 24 59 44 31 52・64			BP (各10分) 60 127		↓		ピッチング		↓					
11:25	Live BP(守備走塁) ＜24・25・59→打撃からスタート＞		45・62 40 53・67 25 130 99・129			ランニング											
11:45	打撃	TEE(バント)	コンディショニング		走塁	課題・反復練習											
12:00	走塁	打撃	TEE(バント)		コンディショニング	ランチ											
12:15	コンディショニング		走塁	打撃	TEE(バント)												
12:30	TEE(バント)		コンディショニング		走塁	打撃											
12:45			走塁	打撃													

トレーナー指示

トレーナー指示