≪2019年2月11日(月・祝)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 A						野手 B						野手 C						B.P	投手 A						投手 B						投手 C						投手 D						投手 E	TIME
	伏見	若月	飯田	稲富	西野	大城	安達	福田	T岡田	宗	吉田正	小田	白崎	武田	山足	西浦	後藤	佐野		増井	岸田	アルバース	デイクソン	比嘉	成瀬	山岡	吉田一	荒西	東明	富山	竹安	K鈴木	小林	榊原	山崎颯	岩本	松葉	近藤	山本	澤田	山田	エップラー	
	23	37	45	123	5	10	3	4	55	6	34	50	2	56	36	00	8	93		17	18	27	32	35	46	13	14	15	26	28	21	30	39	61	63	91	11	20	43	49	57	42	
8:30	WT																			W-up(メイン)																								10:00
10:00	W-up																			CB・ショートスロー(サブ)																								自己調整
10:50	打撃						走塁・TEE						守備							PFP・牽制(サブ)																								
	守備						打撃						走塁・TEE							ピッチング						体幹					ランニング						コンディショニング							
	走塁・TEE						守備						打撃							コンディショニング						ピッチング					体幹						ランニング・体幹							
11:50	ランチ																			ランニング						コンディショニング					ピッチング						ランチ							
12:30	シートノック 12:30～																			体幹						ランニング					コンディショニング						ゲーム準備							
13:00	紅白戦 13:00～ 5イニング																			ランチ																		紅白戦12:00 ホーム			ビジター				
	特打			特守(内)			特守(外)			特守(捕)										コーチ指示						ゴロ捕・守備												(2) 43			11 (2)				
	コーチ指示			コーチ指示			00・93			コーチ指示																												(1) 57			20 (1)				
																				↓						強化・コーチ指示												(1) 58			49 (1)				
																																						(1) 48			0 (1)				
																				自己調整						個別練習												コーチ指示 個別練習							
																										WT・ストレッチ・プール																			