

□2019年2月13日(水)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 123 内 129 外 ー



TIME	野手													投手										TIME									
	A					B					C	A			B			C	D		E												
	太	小	鈴	頓	宮	西	根	杉	山	稲	フ	岡	宜	廣	中	比	高	山	齋	金	青	鈴	吉	神	左	漆	田	海	本	塚	黒		
			木					崎	崎		エ					屋		崎				木	張	田	東								
	田	島	昂	宮	崎	村	本	本	勝	富	ペ	崎	保	澤	川	根	城	福	藤	田	山	優	凌	戸	澤	原	嶋	田	田	原	木		
	31	38	40	44	24	25	59	99	62	123	130	52	53	64	67	129	22	0	48	58	65	68	122	66	126	128	60	127	29	47	124	125	54
10:00	W-up													W-up																			
10:30	CB							◆PFP総合・スチール練習 31						CB(メイン)					CB(サブ)														
10:40	外野手スロー → 塁間スロー							25		53・64				◆PFP総合(メイン)					PFP(サブ)														
10:50	◆PFP総合							44・129		40・52・67				◆スチール練習			ピッチング			コンディショニング													
11:05	◆スチール練習							62		24				コンディショニング			↓																
11:25	コンディショニング													ランニング										トレーナー指示									
11:45	ランチ													ランチ																			
12:25	打撃(メイン)						打撃(室内)						守備					FB 12:25~ (各10分) 60 127		守備													
13:05	打撃(室内)						打撃(メイン)						課題・反復練習																				
13:45	個別													WT																			
	特打			特守(内)			特守(外)			特守(捕)																							
	希望者			希望者			25・59			希望者																							
14:30																																	