

《2019年2月16日(土)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			E		A			B			C			D																						
	マメ	T	ロ	吉	佐	福	西	大	西	小	武	白	安	山	後	伏	若	飯	竹	富	成	榊	山	増	岸	ア	デ	比	エ	松	山	吉	近	東	山	K	小	山	澤	岩	荒		
	レ	ネ		メ	田										宗							崎				ル	イ	ツ					田						鈴				
	ロ	ス	田	口	正	野	田	野	城	浦	田	田	崎	達	足	藤	見	月	田	安	山	瀬	原	颯	井	田	ス	ン	嘉		葉	岡	一	藤	明	田	木	林	本	田	本	西	
	12	33	55	9	34	93	4	5	10	00	50	56	2	3	36	6	8	23	37	45	21	28	46	61	63	17	18	27	32	35	42	11	13	14	20	26	57	30	39	43	49	91	15
8:30	WT											W-up(メイン)										10:00																					
10:00	W-up											CB・ショートスロー(サブ)																															
11:00	CB・トスBT											ピッチング			コンディショニング																												
11:10	内・外ノック											コンディショニング			ランニング																												
11:40	打撃			守備・TEE			走塁				ランニング			体幹																													
	走塁			打撃			守備・TEE			コーチ指示	体幹			コーチ指示																													
	守備・TEE			走塁			打撃				ランチ																																
	ランチ									打撃	自己調整																																
	特打		特守(内)			特守(外)			特守(捕)			WT・ストレッチ・プール																															
	—		—			—			—																																		