

《2019年2月19日(火)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
	伏若飯白福西	安大山頓後小武	マメ T	西口吉佐	增岸アデ比エ成	松吉近東山	山荒山澤	竹K小榊岩	レネ	メ田	井田スン嘉 瀬	葉一藤明田	岡西本田	安木林原本	17 18 27 32 35 42 46	11 14 20 26 57	13 15 43 49	21 30 39 61 91	93								
8:30	見月田崎田野	達城足宮藤田田	ロス田浦口正野						WT		W-up(メイン)							10:00									
10:00									W-up		CB(サブ)																
10:50	打撃	走塁・TEE	守備		PFP・牽制(サブ)				コンディショニング																		
	守備	打撃	走塁・TEE		ピッチング	体幹	ランニング	ランニング・体幹																			
	走塁・TEE	守備	打撃		コンディショニング	ピッチング	体幹	ランチ																			
11:50					ランニング	コンディショニング	ピッチング	ゲーム準備																			
12:35					体幹	ランニング	コンディショニング	紅白戦(13:00)																			
13:00					ランチ								ホーム	ビジター													
	特打	特守(内)	特守(外)	特守(捕)					(2) 21 39 (2)				(1) 30 61 (2)														
	コーチ指示	コーチ指示	00・93	コーチ指示					コーチ指示	ゴロ捕・守備				(1) 91 58 (1)													
									↓	強化・コーチ指示				(1) 48	コーチ指示												
					自己調整	個別練習																					
					WT・ストレッチ・プール																						