

《2019年2月20日(水)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															A				B				C				D												
	西	白	安	福	西	後	口	大	マ	伏	宮	西	メ	吉	若	頓	T	佐	杉	増	岸	ア	デ	比	エ	成	松	吉	近	東	山	山	荒	山	澤	竹	K	小	榎	岩
8:30	浦	崎	達	田	野	藤	口	城	口	見	崎	村	ス	正	月	宮	田	野	本	井	田	ス	ン	嘉	一	瀬	葉	一	藤	明	田	岡	西	本	田	安	木	林	原	本
	00	2	3	4	5	8	9	10	12	23	24	25	33	34	37	44	55	93	99	17	18	27	32	35	42	46	11	14	20	26	57	13	15	43	49	21	30	39	61	91
	WT														W-up(メイン)																									
10:00	W-up														CB(サブ)																									
10:50	ローテーション														PFP・牽制(サブ)										コンディショニング															
11:50	ランチ														ピッチング				体幹				ランニング				ランニング・体幹													
12:35	シートノック 12:35～														コンディショニング				ピッチング				体幹				ランチ													
13:00	紅白戦 13:00～ 5イニング														ランニング				コンディショニング				ピッチング				ゲーム準備													
	特打			特守(内)					特守(外)					特守(捕)				体幹				ランニング				コンディショニング				紅白戦(13:00)										
	コーチ指示			コーチ指示					00・93					コーチ指示				ランチ				ホーム				ビジター														
															コーチ指示				ゴロ捕・守備				(2) 21				(2) 39													
															↓				強化・コーチ指示				(1) 30				(2) 61													
															自己調整				個別練習				(1) 91				(1) 58													
															WT・ストレッチ・プール																									
																													(1) 48				コーチ指示							