

《2019年2月21日(木)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	D	E		A	B	C	D	E				
	福 嶋 後 白	マ メ ロ T レ ネ セ メ 岡	安 吉 西 小 田	伏 若 飯 武	大 山 西 佐		岸 デ 比 イ ク ソ	松 東 小 山 岩	山 竹 K 山 澤 榊 鈴	吉 荒 増 近 田	ア エ ル ツ バ ブ ラ ス				
	田 宮 藤 崎	ロ ス ロ 田	達 正 野 田	見 月 田 田	城 足 浦 野		田 シ 嘉	葉 明 林 田 本	岡 安 木 本 田 原	一 西 井 藤					
	4 44 8 2	12 33 9 55	3 34 5 50	23 37 45 56	10 36 00 93		18 32 35	11 26 39 57 91	13 21 30 43 49 61	14 15 17 20	27 42				
8:30	WT					W-up(メイン)					10:00				
10:00	W-up				2	CB(サブ)				CB(メイン)		CB(サブ)			
10:40	CB・トスBT				44	PFP・牽制(サブ)				PFP・牽制(メイン)		コンディショニング			
10:50	投内総合					5	ピッチング					体幹	ランニング	コンディショニング	ランニング
11:20	コンディショニング					10	ランニング					体幹	ランニング		
11:40	ランチ					36	コンディショニング					ピッチング	体幹	シート打撃 (11:40) 20球×2 27・42・27・42	
12:20	打撃	TEE	守備	走塁	コンディショニング	ランニング						コンディショニング	ピッチング		
	走塁	打撃	TEE	守備	ランチ	ランニング						ランニング	ピッチング		
	守備	走塁	打撃	TEE		ランニング						ランニング	ピッチング		
	TEE	守備	走塁	打撃	TEE	ランニング						ランニング	ピッチング		
	特打	特守(内)	特守(外)	特守(捕)		ランニング					ランニング	ピッチング			
	10・36・00・93	コーチ指示	00・93	37		ランニング					ランニング	ピッチング			
	WT・ストレッチ・プール														