



《2019年2月25日(月)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》



TIME	野手															B.P	投手												TIME																	
	A																A				B				C																					
	西	白	安	福	西	後	口	大	マ	伏	メ	吉	山	若	頓	飯	小	T	武	佐	増	東	小	山	榊	山	吉	荒	岸	竹	ア	デ	エ	松	近	K	比	澤	山	岩						
12:00	浦	崎	達	田	野	藤	口	城	口	見	ス	正	足	月	宮	田	田	田	野	井	明	林	本	原	岡	一	西	田	安	ス	ン	一	葉	藤	木	嘉	田	田	本							
	00	2	3	4	5	8	9	10	12	23	33	34	36	37	44	45	50	55	56	93	17	26	39	43	61	13	14	15	18	21	27	32	42	11	20	30	35	49	57	91						
	W-up															W-up 11:00				ランチ																										
12:40	シートノック 12:40～															CB(サブ)				W-up 12:00																										
13:00	紅白戦 13:00															ピッチング				CB(サブ)																										
	試合後、手締め															コンディショニング								紅白戦 13:00																						
	特打			特守(内)			特守(外)			特守(捕)			ランニング								ホーム		ビジター																							
	—			—			—			—			体幹								(3) 11		30 (3)																							
													ランチ				個別練習				(2) 57		35 (1)																							
													個別練習				↓				コンディショニング				(1) 91		20 (1)																			
													↓								ランニング				49 (1)																					
																キャンプ手締め(メイン)																														