

□2019年2月25日(月)宮崎・春季キャンプ 2軍練習スケジュール/清武第二野球場



早出野手W-up) 9:15

W-up) 10:15

TIME	野手										投手										TIME															
	A					B					A					B						C					D									
	稲	フ	太	鈴	岡	宜	廣	中	比	西	根	高	山	小	宮	杉	齋	左	山	青	鈴	神	金	塚	漆	山	富	海	吉	本	田	成	黒			
	エ		木					屋				崎		宗			崎		木	張					東	崎		田								
	富	ペ	田	昂	崎	保	澤	川	根	村	本	城	勝	島	崎	本	藤	澤	颯	山	優	戸	田	原	原	福	山	田	凌	田	嶋	瀬	木			
	123	130	31	40	52	53	64	67	129	25	59	22	62	38	6	24	99	48	60	63	65	68	122	126	58	125	127	128	0	28	47	66	124	29	46	54
9:15	W-up										コンディショニング																									
9:45	ローテーション										10:15	W-up										10:15														
	ランチ セカンドアップ										W-up ※ピッチング組は9:30からW-up																									
	シートノック										CB																									
	B-JR東日本 12:30 清武第二										コンディショニング					ピッチング					コンディショニング					ト レ ー ナ ー 指 示										
	コンディショニング(ランニング)										ランチ					コンディショニング					↓															
	個別(希望者 or コーチ指示)										ゲーム準備					ランニング																				
											B-JR東日本 12:30 清武第二					ランチ																				
											登板後、コーチ指示					課題・反復練習																				

(3)	(2)	(2)	(2)	(48・65・68)
63	122	60	126	