

《2019年2月26日(火)球春みやざきベースボールゲームズ/清武総合運動公園SOKKENスタジアム》

**W-up 9:00**

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	山	岸	竹	デ	松	増	東	K	比	エ	山	榊	吉	荒	近	ア	小	山	澤	岩		
9:00	浦	崎	達	田	野	藤	口	城	口	見	ス	正	足	月	宮	田	田	田	野	岡	田	安	ン	葉	井	明	木	嘉	ト	田	原	一	西	藤	ス	林	本	田	本			
	00	2	3	4	5	8	9	10	12	23	33	34	36	37	44	45	50	55	56	93	13	18	21	32	11	17	26	30	35	42	57	61	14	15	20	27	39	43	49	91	9:00	
	W-up																	W-up (メイン)																								
9:30	ローテーション(9:30~10:45)																	CB(サブ)																								
11:55	セカンド-up 11:55																	ピッチング	PFP・牽制				コンディショニング																			
12:10	シートノック 12:10~12:20																	コンディショニング				ランニング																				
13:00	M戦 13:00																	ランニング				体幹																				
	特打				特守(内)				特守(外)				特守(捕)					体幹				ランチ																				
	コーチ指示				コーチ指示				00・93				希望者					ランチ				ゲーム準備																				
																		【17・18・32・35・42】	個別練習				M戦 13:00 SOKKENスタジアム																			
																		コーチ指示	↓																							
																		自己調整									コーチ指示															
																		WT・ストレッチ・プール																								