

《2019年2月28日(木)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													投手													TIME													
	A													B						C																				
9:00	西	白	安	福	西	後	大	マ	伏	メ	吉	若	頓	飯	小	T	佐	山	デ	小	松	増	岸	東	ア	K	山	榊	吉	荒	近	竹	比	エ	澤	山	岩	9:00		
									レ	ネ																														
										セ							岡											田												
	浦	崎	達	田	野	藤	城	口	見	ス	正	月	宮	田	田	田	野	岡	ン	林	葉	井	田	明	ス	木	本	原	一	西	藤	安	嘉		田	田	本			
	00	2	3	4	5	8	10	12	23	33	34	37	44	45	50	55	93	13	32	39	11	17	18	26	27	30	43	61	14	15	20	21	35	42	49	57	91			
	W-up													W-up (メイン)																										
	ローテーション(9:35~10:50)													CB(サブ)																										
	セカンド-up 12:00													ピッチング	PFP・牽制(サブ)						コンディショニング																			
	シートノック 12:15~12:25													コンディショニング						ランニング																				
	L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																		
													自己調整	個別練習						L戦 13:00 SOKKENスタジアム																				
													↓						コーチ指示																					
													WT・ストレッチ・プール																											