

《2019年3月3日(日)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 8:50

TIME	野手														投手											TIME												
	A														A			B				C																
8:50	西	白	安	福	西	後	大	マ	伏	メ	吉	若	頓	飯	小	T	山	佐	松	東	エ	山	榊	山	増	岸	ア	デ	吉	荒	近	比	小	澤	山	岩	8:50	
									レ	ネ							一	崎			ツ						ル	イ										
									一	セ											プ						バ	ク	田									
																					ラ						一	ソ										
		浦	崎	達	田	野	藤	城	口	見	ス	正	月	宮	田	田	田	勝	野	葉	明	一	本	原	岡	井	田	ス	ン	一	西	藤	嘉	林	田	田		本
		00	2	3	4	5	8	10	12	23	33	34	37	44	45	50	55	62	93	11	26	42	43	61	13	17	18	27	32	14	15	20	35	39	49	57		91
		W-up														W-up (メイン)																						
		ローテーション(9:20~10:20)														CB(サブ)																						
		セカンド-up 11:30														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 11:45~11:55														コンディショニング							ランニング															
	E戦 12:30														ランニング							体幹																
	特打	特守(内)				特守(外)				特守(捕)						体幹							ランチ															
	—	—				—				—						ランチ							ゲーム準備															
															自己調整	個別練習				E戦 12:30 SOKKENスタジアム																		
															↓							コーチ指示																
															WT・ストレッチ・プール																							