

□2020年 2月 29(土)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

W-up) 早出野手9:15 遅出野手 投手10:15【ユニフォーム/ホーム用】



TIME	野手														投手														TIME																						
	頓	稲	比	松	大	佐	フ	岡	勝	紅	廣	西	太	西	山	ジ	ヨ	山	伏	佐	小	小	ロ	平	鶴	山	増	山		東	富	K	デ	比	比	本	齋	金	左	榊	吉	鈴	佐	中	松	吉	黒	山	吉	竹	海
	宮	富	根	佑	下	優	ペ	崎	侯	林	澤	野	田	浦	勝	ズ	見	野	田	島	ス	野	見	福	井	本	明	山	木	シ	ン	嘉	田	綱	田	澤	原	凌	優	一	田	山	一	木	颯	一	安	田	藤	バース	
	44	123	129	56	006	007	130	120	0	24	64	5	31	00	62	10	23	41	38	38	42	004	005	11	17	18	26	28	30	32	35	43	46	48	58	60	61	66	68	001	003	008	14	124	135	128	14	21	47	20	27
9:15	W-up(9:15) SOKKEN							W-up(10:15) 清武第二							W-UP														10:15																						
9:45	打		Tee		守		走		打		Tee		守		CB サブ														トレーナー指示																						
	走		打		Tee		守		守		走		打		P[14 32 27 35 43 128 001 003 008]																																				
	守		走		打		Tee		守		走		打		コンディショニング																																				
	Tee		守		走		打		Tee		守		走		ランニング																																				
10:30	ランチ							ランチ							守備														12:30																						
11:35	セカンドUP														個別反復練習																																				
11:45	シートノック														ジョグ ストレッチ																																				
12:30	ゲーム(SOKKEN)							ト レ ー ナ ー 指 示							12:30ゲーム開始 VS E																																				
	個別練習																																																		
	本当に最後だよ!!全員集合!!																																																		
	ジョグ ストレッチ																																																		