

投手																	
A	B						C				D				E		
加藤(大)	川井	橋本	藤原	上園	美馬	土屋	井上	武藤	加藤(貴)	宮川	斎藤	木村	森	大塚	井坂	長谷部	
54	45	38	15	61	31	40	49	34	122	121	44	134	16	47	103	20	
8:00	アーリーワーク																
9:10	ホテルに戻り朝食																
10:20	グラウンド集合 ※アーリーに参加していない選手も含む																
10:30	セカンド W-up																
10:45	CB / ベツパー																
11:00	投内連係/牽制/バント練習																
11:00	A		B				C			ローテーションで行う							
	40	122	121	38	45	47	54	15	34	49	投内連係⇒メインG						
	投内		牽制				バント			牽制(2R)⇒サブG							
	バント		投内				牽制			バント練習⇒室内							
11:30	牽制		バント				投内										
	バントシフト(メインG)																
	#15/#34/#40/#49/#122 (他選手は見学)																
12:30	～ローテーション～																
12:30	A	B						C				D				E	
	54	45	38	15	61	31	40	49	34	122	121	44	134	16	47	103	20
	準備	ブルベン						準備				強化				蒔田RC指示	
	FBP	強化						ブルベン				ランニング					
強化	ランニング						強化				個別メニュー						
ランニング	ランニング						ランニング										
ランチ【時間は各自に任せる】																	
WT																	
治療																	
個別練習【ランチ後】																	
#16/#47/#121/#122/#134																	
6日FBP	開始⇒13:20						#54⇒(打)#56 #60										
7日FBP	#45						8日紅白戦				#15/#34/#40/#49/#122						
★ 練習後必ずコンディショニング経由であるようにして下さい ★																	
【備考】 ・ ユニフォーム/ホーム																	