

投手																	
A	B							C							D		
加藤(貴)	加藤(大)	上園	藤原	土屋	美馬	井上	武藤	森	斎藤	川井	大塚	宮川	橋本	木村	井坂	長谷部	
122	54	61	15	40	31	49	34	16	44	45	47	121	38	134	103	20	
8:00	アーリーワーク【豪雨の時のみエアーDにてW-up】※ホワイトボードに記載致します																
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																
11:00	投内連係/バント練習																
	参加者⇒#15/#16/#34/#40/#47/#49/#54/#121/#122																
	A			B				ローテーションで行う									
	15	16	47	49	34	40	54	121	122								
	投内			バント				投内連係⇒外野(レフト)									
	バント			投内				バント練習⇒室内									
11:20	1・3塁後方飛球																
	参加者⇒#15/#16/#34/#40/#47/#49/#54/#121/#122																
	※ 参加者以外は見学!(プレー前に、説明あり)																
11:50	～ローテーション～																
	A	B						C						D			
	122	54	61	15	40	31	49	34	16	44	45	47	121	38	134	103	20
	強化	ブルペン						強化						蒔田RC指示			
	ランニング	強化															
	準備							ランニング									
	FBP	ランニング						個別メニュー 遠投									
	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																
	FBP	開始⇒13:30					#122⇒15分間										
	★ 練習後必ずコンディショニング経由でアがるようにして下さい ★																
	【備考】																
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ユニフォーム/ホーム</li> <li>#36/#52/#50 ホテル出発 9:00 ※ユニフォームは両方持参</li> <li>次回小山Day 15日</li> </ul>																