



2019年 11月8日(金) 秋季キャンプ【倉敷マスカットスタジアム】 13名

投手

9:30

投手												
A			B			C						
釜田	弓削	渡邊佑	小野	引地	翁璋均	近藤	藤平	鈴木	佐藤	寺岡	木村	張喜凱
21	23	47	28	39		12	19	56	61	68	131	
グラウンド集合												
W-up												
W-up終了後、サブへ移動												
CB @サブG												
ローテーション												
A			B			C						
21	23	47	28	39	翁璋均	12	19	56	61	68	131	張喜凱
ピッチングローテ						守備総合						
ランチ ※11:30~14:30まで						コンディショニング 【TEE / 下半身強化 / ランニング】						
コンディショニング 【TEE / 下半身強化 / ランニング】						ランチ ※11:30~14:30まで						
個別練習						個別練習						