



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

投 手

投 手												
A			B			C				D		
寺 岡	近 藤	鈴 木	藤 平	佐 藤	木 村	釜 田	弓 削	渡 邊 佑	小 野	引 地	張 喜 凱	翁 璋 均
68	12	56	19	61	131	21	23	47	28	39		
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				D		
68	12	56	19	61	131	21	23	47	28	39	張喜凱	翁璋均
守備総合 【メインG】						守備総合 【サブG】						
ピッチングローテ						コンディショニング 【TEE / 下半身強化 / ランニング】					ピッチング	
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												

9:30