

投 手

A					B						C						D					
岸	則本	田中	酒居	フセニッツ	松井	安楽	弓削	宋	瀧中	西口	早川	藤井	西垣	津留崎	鈴木翔	吉川	高田孝	内間	松井友	高田萌	王	小峯
11	14	18	28	32	1	20	23	43	57	62	21	47	49	52	56	71	29	40	45	53	017	138

10:00

W-up @コンディショニング指示

ピッチングローテーション

A					B						C						D					
11	14	18	28	32	1	20	23	43	57	62	21	47	49	52	56	71	29	40	45	53	017	138
ピッチング					ピッチング準備						ランニング						TEE					
TEE					ピッチング						ピッチング準備						ランニング					
ランニング					TEE						ピッチング						ピッチング準備					
フリー					ランニング						TEE						ピッチング					

下肢強化

ランチ

コンディショニング指示

個別練習