

投 手

10:00

A					B					C					D						
岸	則本	田中	酒居	フセニッツ	松井	安楽	弓削	瀧中	西口	早川	高田孝	津留崎	高田萌	小峯	松井友	西垣	内間	吉川	藤井	鈴木翔	王
11	14	18	28	32	1	20	23	57	62	21	29	52	53	138	45	49	40	71	47	56	017
グラウンド集合																					
W-up @メイン																					
【A / B / C / D】 ※サブGにてCB																					
投内 ※サブG																					
ピッチングローテーション																					
A					B					C					D						
11	14	18	28	32	1	20	23	57	62	21	29	52	53	138	45	49	40	71	47	56	017
ピッチング					ピッチング準備					ランニング					TEE ランニング						
TEE					ピッチング					ピッチング準備					ランチ						
ランニング					TEE					ピッチング					【BP準備】 1組目 P45/P49 2組目 P40/P71 3組目 P47/P56 4組目 P017						
フリー					ランニング					TEE											
下肢強化																					
ランチ																					
コンディショニング指示																					
個別練習																					