

野 手

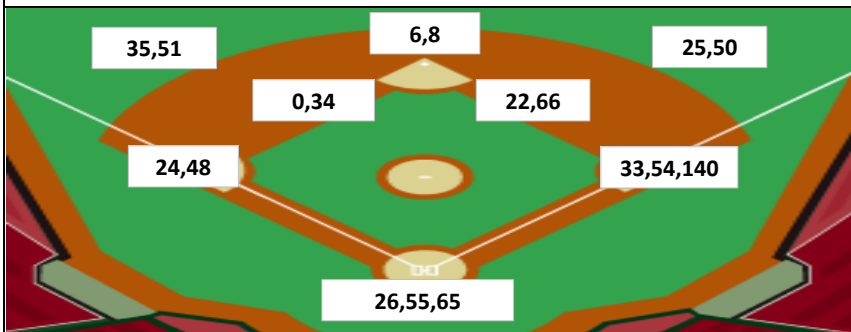
10:00

A			B			C				D				E			
山崎	小郷	村林	黒川	田中和	渡邊佳	西川	川島	和田恋	マッキー	小深田	辰己	銀次	島内	武藤	炭谷	安田	堀内
34	51	66	24	25	48	6	22	54	140	0	8	33	35	50	26	55	65

グラウンド集合

W-up

着替え / CB



シートノック

スチール練習

ケース打

※順番は以下確認

ケース打 打順	A (先攻)	⇒ 34 ⇒ 6 ⇒ 22 ⇒ 35 ⇒ 33 ⇒ 24 ⇒ 26 ⇒ 55 ⇒ 25
	B (後攻)	⇒ 8 ⇒ 0 ⇒ 51 ⇒ 54 ⇒ 48 ⇒ 66 ⇒ 140 ⇒ 50 ⇒ 65

ランニング

ランチ ※ランチ特打 #33 / #35 (P111/P(74))
※走塁練習 #0 / #8 / #50 / (#55)

BTローテーション

A			B			C				D				E			
34	51	66	24	25	48	6	22	54	140	0	8	33	35	50	26	55	65
打 P45/P49 ※各10分 P104 ※20分			TEE			マシン打				ランチ		ランチ		ラン		走	
走			打 P71/P40 ※各10分 P118 ※20分			TEE				マシン打		ラン		守			
守			走			打 P47/P56 ※各10分 P117 ※20分				TEE				走		マシン打	
マシン打			守			走				打 P017/P103 ※各10分 P102 ※20分				TEE			
TEE			マシン打			守				守				打 P113/P119			

個別練習

■特 打	■特 守(内野)	■特 守(外野)	■特 守(捕手)
#25/#48	#66/#140	#50/#51	#コーチ指示

トレーニング ※コンディショニング指示