

投 手

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

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	57	62	21	29	52	53	56	47	49	40	45	71	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