



2019年 11月5日(火) 秋季キャンプ【倉敷マスカットスタジアム】 11名

投手

A			B			C		D		
釜田	寺岡	弓削	渡邊佑	近藤	藤平	小野	木村	引地	鈴木	佐藤
21	68	23	47	12	19	28	131	39	56	61

9:30

グラウンド集合

W-up

W-up終了後、サブへ移動

CB

守備総合 ※全員参加

ローテーション

A					B					
12	19	56	61	68	131	21	23	28	39	47

ピッチング

コンディショニング

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

コンディショニング
【TEE / 下半身強化 / ランニング】

個別練習