

## 投 手

A				B						C						D						
岸	則本	涌井	牧田	松井	森原	酒居	釜田	辛島	寺岡	池田隆	高田萌	瀧中	菅原	西口	池田駿	早川	高田孝	引地	内間	藤井	津留崎	渡邊佑
11	14	16	22	1	13	28	41	58	68	30	53	57	59	62	72	21	29	39	40	47	52	150

10:00

グラウンド集合

W-u p @メイン

CB ※サブGへ移動

### ローテーション

A				B						C						D						
11	14	16	22	1	13	28	41	58	68	30	53	57	59	62	72	21	29	39	40	47	52	150
ピッチング				ランニング						TEE						投内(ゴロ捕)						
投内(ゴロ捕)				ピッチング						ランニング						TEE						
TEE				投内(ゴロ捕)						ピッチング						ランニング						
ランニング				TEE						投内(ゴロ捕)						ピッチング						

ランチ

コンディショニング指示

個 別 練 習