

投 手

10:00

投 手																						
A				B						C						D						
岸	則本	涌井	牧田	松井	森原	酒居	辛島	寺岡	池田駿	早川	引地	釜田	藤井	菅原	渡邊佑	高田孝	池田隆	瀧中	内間	津留崎	高田萌	西口
11	14	16	22	1	13	28	58	68	72	21	39	41	47	59	150	29	30	39	40	52	53	62
グラウンド集合																						
W-u p @メイン																						
【A/B/C】 ※サブGにてCB															【D】 ※メインGにてCB							
投内 / バントシフト / 牽制 ※サブG															投内 / バントシフト / 牽制 ※メインG							
ローテーション																						
A				B						C						D						
11	14	16	22	1	13	28	58	68	72	21	39	41	47	59	150	29	30	39	40	52	53	62
ピッチング				ランニング						TEE						ゴロ捕						
ゴロ捕				ピッチング						ランニング						TEE						
TEE				ゴロ捕						ピッチング						ランニング						
ランニング				TEE						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																						