

投 手

10:00

A					B						C						D						
岸	則本	涌井	田中	牧田	松井	森原	酒居	釜田	辛島	寺岡	高田孝	池田隆	引地	内間	津留崎	高田萌	西口	早川	藤井	瀧中	菅原	池田駿	渡邊佑
11	14	16	18	22	1	13	28	41	58	68	29	30	39	40	52	53	62	21	47	57	59	72	150
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 / サインプレー ※サブG																		投内 / ランダンプレー / 重盗 ※メインG					
P ローテーション																							
A					B						C						D						
11	14	16	18	22	1	13	28	41	58	68	29	30	39	40	52	53	62	21	47	57	59	72	150
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																							