

投 手

10:00

A						B						C						D						
田中	松井	則本	酒居	辛島	池田駿	早川	高田孝	内間	藤井	高田萌	瀧中	西口	森原	釜田	菅原	渡邊佑	津留崎	引地	岸	涌井	牧田	池田隆	寺岡	
18	1	14	28	58	72	21	29	40	47	53	57	62	13	41	59	150	52	39	11	16	22	30	68	
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				
P ローテーション																								
A						B						C						D						
18	1	14	28	58	72	21	29	40	47	53	57	62	13	41	59	150	52	39	11	16	22	30	68	
ピッチング						ランニング						シートBT準備 【11:50開始予定】 (登板順) #13⇒#41⇒#59 ⇒#150#52⇒#39 各投手⇒打者5人 ※対戦打者は野手メニュー確認 ※シート後、コーチ指示						TEE						
ゴロ捕						ピッチング												ランニング						
TEE						ゴロ捕												ピッチング						
ランニング						TEE												ゴロ捕						
ランチ																								
コンディショニング指示																								
個別練習																								