

投 手

10:00

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