

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	釜田	辛島	寺岡	池田駿	早川	高田孝	内間	藤井	引地	津留崎	高田萌	瀧中	菅原	西口	渡邊佑
11	14	16	18	22	1	13	28	30	41	58	68	72	21	29	40	47	39	52	53	57	59	62	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 / 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						
11	14	16	18	22	1	13	28	30	41	58	68	72	21	29	40	47	39	52	53	57	59	62	150
ピッチング					ランニング								BP準備 (各10分) ・ゴロ捕 ・TEE ・ランニング				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																							